



# 7がつのこんだて



2020

年度

★東昌保育園

★東昌第二保育園

(上段)	献立名	午後	エネルギー
(下段)	材料名	おやつ	タンパク質

1 (水)	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ みそ汁 ごはん/じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、白滝/ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/豆腐、なめこ、長ネギ	バナナ	533	16 (木)	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃがいも、玉ねぎ、鶏もも肉、人参、牛乳、カレールウ/もやし/スイカ/わかめ、長ねぎ	牛乳	553
2 (木)	ごはん 焼のり 豚肉の生姜焼き ジャコサラダ すまし汁 ごはん/焼のり/豚肉、玉ねぎ、生姜/ジャコ、レタス、きゅうり/ひ、万能ねぎ	牛乳	537	17 (金)	サラダうどん かきあげ ゼリー 干しうどん、鶏肉、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、マヨネーズ、焼のり/粉、卵、玉ねぎ、さつま芋、じゃこ、人参、みつば/ゼリー	牛乳	538
3 (金)	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁 ごはん、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参/人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ/豆腐、なめこ、長ネギ	牛乳	578	20 (月)	かやくめし とうふのサラダ みそ汁 米、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参/もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ/キャベツ	ヨーグルト	549
6 (月)	ガーリックライス かぼちゃサラダ モロヘイヤスープ ごはん、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、レモン汁/モロヘイヤ、卵	ヨーグルト	525	21 (火)	ごはん 豚レバーの佃煮風 マカロニサラダ すまし汁 米/豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/玉ねぎ、水菜	牛乳	566
7 (火)	お星さまごはん 粉ふき芋 スティックきゅうり 果物 天の川スープ ごはん、卵/じゃがいも/きゅうり、マヨネーズ/メロン/春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、オクラ	牛乳	552	22 (水)	わかめごはん ひじきおからだんご いんげんのごま和え 豆乳スープ 米、わかめ、ごま/鳥挽肉、玉ねぎ、おから、ひじき、牛乳、片栗粉/いんげん、人参、ごま/豆乳、大根、鳥肉、しめじ、人参、みつば	バナナ	504
8 (水)	にんじんごはん シシャモミルクチーズ揚げ 浅漬 みそ汁 ごはん、人参、パセリ/シシャモ、粉、青のり、粉チーズ、牛乳/きゅうり/豆腐、油揚げ、長ネギ	バナナ	516	27 (月)	ケチャップライス クリーミーサラダ 春雨と肉だんごのスープ 米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ/レタス、きゅうり、ヨーグルト、マヨネーズ、プロセスチーズ/春雨、鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、人参、絹さや	ヨーグルト	524
9 (木)	ごはん のり佃煮 揚げワンタンカレー味 枝豆 野菜スープ 米/のり佃煮/ワンタン皮、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ/枝豆/キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	牛乳	531	28 (火)	青のりごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 漬物 すまし汁 米、青のり、ごま/豚肉、片栗粉、きゅうり、人参、えのきだけ、すりごま/たくあん/ひ、万能ねぎ	牛乳	544
10 (金)	ごはん 煮魚 すのもの すまし汁 ごはん/ムキカレイ、生姜、片栗粉/きゅうり、わかめ、みかん缶/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳	510	29 (水)	ごはん 焼のり かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁 米/焼のり/かじきまぐろ、生姜、片栗粉/ほうれん草、卵、マヨネーズ/もやし、生しいたけ	バナナ	513
13 (月)	じゃこ梅のごはん 生揚げと野菜のみそ炒め すまし汁 米、じゃこ、かつお梅、青じそ、ごま/生揚げ、豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、片栗粉/玉ねぎ、水菜	ヨーグルト	539	30 (木)	カレーライス ゆで野菜 チーズ スープ 米、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/もやし/チーズ/ひ、長ねぎ	牛乳	598
14 (火)	ごはん 焼鮭 春雨と卵のごまサラダ つくね汁 米/甘塩サケ/春雨、卵、きゅうり、すりごま/鶏挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、生しいたけ、人参	牛乳	551	31 (金)	チーズサンド とうもろこし パスタのスープ 食パン、スライスチーズ、レタス、きゅうり、マヨネーズ/とうもろこし/マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	牛乳	537
15 (水)	親子丼 じゃがいもとみかんのサラダ すまし汁 米、鶏もも肉、玉ねぎ、卵、みつば/じゃがいも、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ、マヨネーズ/ひ、水菜	バナナ	523	( )			

☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。

☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。

☆土曜日 ( 11日・ 18日・ 25日・ 日 ) は軽食となります。

☆算出したエネルギー及びタンパク質には、おやつ分も含まれます。

☆午前のおやつ (3歳児未満…飲み物、菓子)

月平均給与栄養量	
エネルギー	539.1
タンパク質	21.19