



8 がつのごんたて



★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

2020 年度

3 (月)	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ チンゲン菜とトーフと挽肉のスープ 米、大豆、ベーコン、青じそ/キャベツ、焼豚/ 豆腐、チンゲン菜、豚挽肉、にんにく、生姜、生しいたけ、長ネギ	ヨーグルト ジャムパン	514 20.3	20 (木)	にんじんごはん 豚レバーのみそ煮 なすとベーコンの炒め煮 すまし汁 米、人参、パセリ/豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉/なす、ベーコン/ 卵、とろろ昆布、万能ネギ	牛乳 パン	522 18.2
4 (火)	梅しそごはん 鶏肉のからあげ お浸し すまし汁 米、梅干、青じそ、ごま/鶏もも肉、にんにく、生姜、片栗粉/キャベツ、かつおぶし/ 水菜、玉ねぎ	牛乳 パン	545 21.5	21 (金)	冷や汁うどん かぼちゃ天 チーズ 干しうどん、きゅうり、ごま、青じそ、長ネギ/かぼちゃ、粉/チーズ	牛乳 パン	516 18.6
5 (水)	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 水菜サラダ みそ汁 米/のり佃煮/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/ 水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト/ 豆腐、わかめ、長ネギ	バナナ	515 19.7	24 (月)	三色丼 ひじきサラダ 漬物 すまし汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ/ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/ たくあん/ 苺、わかめ	ヨーグルト きなこパン	570 19.8
6 (木)	ごはん マーボーなす 果物 すまし汁 米/なす、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、にんにく、片栗粉、ニラ/ スイカ/ 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 パン	513 16.7	25 (火)	青のりごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 お浸し すまし汁 米、青のり、ごま/豚肉、片栗粉、ごぼう/キャベツ、かつおぶし/豆腐、水菜	牛乳 パン	579 22.3
7 (金)	夏野菜カレー ゆで野菜 果物 スープ 米、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、豚挽肉、カレールウ、牛乳/ もやし/ オレンジ/ わかめ、長ネギ	牛乳 パン	543 17.3	26 (水)	ごはん のり佃煮 シシャモ天 五目ひじき みそ汁 米/のり佃煮/ししゃも、粉、青のり/ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆/ 豆腐、なめこ、長ネギ	バナナ	533 26.3
11 (火)	ツナとじゃこのごはん コールスローサラダ けんちん汁 米、ツナ、じゃこ、本しめじ、人参/キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ/ 豆腐、大根、ごぼう、コンニャク、人参、生しいたけ、長ネギ	ヨーグルト ごまパン	557 21.1	27 (木)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/ キャベツ/ すいか/ キャベツ	牛乳 パン	551 16.1
12 (水)	ごはん 焼のり 八宝菜 トマトとレタスと卵のスープ 米/焼のり/キャベツ、豚肉、なると、うすらの卵、えび、生しいたけ、人参、たけのこ、長ネギ、生姜、 片栗粉/ トマト、レタス、卵、ベーコン	バナナ	424 15.9	28 (金)	ハムピカタサンド ゼリー コーンクリームシチュー 食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ/ ゼリー/ じゃがいも、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素、コンソメ	牛乳 くずもち	575 20.9
13日・14日 合同保育のため献立未定				31 (月)	ごはん マーボードーフ 炒昆布 すまし汁 米/もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、にんにく、片栗粉、ニラ/ きざみ昆布、生姜/ 苺、長ネギ	ヨーグルト ジャムパン	539 20
17 (月)	おかかチャーハン いんげんとツナの煮びたし ごぼうのミルクスープ 米、かつおぶし、プロセスチーズ、万能ねぎ/いんげん、ツナ/ ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン、コンソメ	ヨーグルト きなこパン	507 17.3	<p>水分補給で熱中症を防ごう!</p> <p>私たちの体の 65~75%は水分です。 この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、尿を排せつしたり、 血液や細胞に重要な働きをしています。 そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、 熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。</p>			
18 (火)	ごはん 煮魚 キャベツとわかめのサラダ すまし汁 米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/キャベツ、ツナ、わかめ、本しめじ、マヨネーズ/ 苺、万能ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	572 30.6				
19 (水)	ひじきごはん 生揚の中華風 みそ汁 米、ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ/生揚、にんにく、生姜、片栗粉/玉ねぎ、わかめ	バナナ	586 22.3				
<p>☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。</p> <p>☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。</p> <p>☆土曜日(1日・8日・15日・22日・29日)は軽食となります。</p>							

☆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	537
タンパク質	20.3