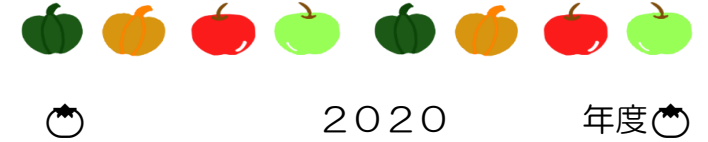




# 11がつのこんだて



★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

2	じゃこごはん 春雨サラダ みそ汁	ヨーグルト	521	18	にんじんごはん ちくわの肉づめ 切り干し大根 みそ汁	バナナ	511
(月)	米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 春雨、ハム、きゅうり、人参、すりごま / なす、油揚げ	きなこパン	23.1	(水)	米、人参、パセリ / ちくわ、豚挽肉、玉ねぎ、卵、粉 / 切干大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / 玉ねぎ、油揚げ		18.2
4	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん	バナナ	547	19	たらこスパゲティー 果物 ミートボールスープ	牛乳	549
(水)	米/のり佃煮/キャベツ/ 魚河岸揚げ、じゃが芋、大根、つみれ、さつまあげ、ボール、こんにゃく、うずらの卵、昆布、おでんの素		21.4	(木)	スパゲティー、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり/ リンゴ / 豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、人参、シチュー素、パセリ	パン	23.7
5	ひじきごはん 生揚の中華風 果物 すまし汁	牛乳	585	20	ごはん 煮魚 ゆで野菜 みそ汁	牛乳	556
(木)	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 / オレンジ / ぶ、万能ねぎ	パン	21.7	(金)	米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/もやし/じゃがいも、わかめ	パン	30.3
6	ハムとチーズのサンド ゼリー コーンクリームシチュー	牛乳	571	24	サケときのこの炊き込みご飯 カボチャの甘煮 けんちん汁	ヨーグルト	492
(金)	食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ / ゼリー / じゃが芋、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチューの素、コンソメ	マカロニきなこ	21	(火)	米、サケフレーク、生しいたけ、本しめじ、にんにく、いんげん / かぼちゃ / 豆腐、大根、ごぼう、コンニャク、人参、長ねぎ、生しいたけ	ジャムパン	15.5
9	おかかチャーハン 春雨と卵のごまサラダ みそ汁	ヨーグルト	501	25	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁	バナナ	530
(月)	米、かつおぶし、プロセスチーズ、万能ねぎ/春雨、卵、きゅうり、すりごま/豆腐、油揚げ、長ねぎ	ジャムパン	19.4	(水)	米/のり佃煮/かじき、生姜、片栗粉/ほうれん草、卵、マヨネーズ/大根、油揚げ		29.1
10	ごはん すき焼き風煮 ゆで野菜 すまし汁	牛乳	566	26	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	532
(火)	米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/もやし/はんぺん、長ねぎ	パン	23.2	(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鶏もも肉、人参、カレールウ、牛乳/キャベツ/オレンジ/わかめ、長ねぎ	パン	15.5
11	ごはん 焼のり とんかつ すのもの みそ汁	バナナ	590	27	ごはん 豚レバーの佃煮風 大根と納豆のサラダ すまし汁	牛乳	495
(水)	米/焼のり/豚肉、小麦粉、卵、生パン粉/きゅうり、わかめ、みかん缶/キャベツ		24	(金)	米/豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / 大根、納豆、長ねぎ、かつおぶし、青のり、マヨネーズ / ぶ、万能ねぎ	パン	17.5
12	親子丼 大根のごま酢 みそ汁	牛乳	542	30	青のりごはん すのもの しょうゆラーメン	ヨーグルト	531
(木)	米、鶏もも肉、玉ねぎ、卵、みつば/大根、人参、すりごま/かぼちゃ	パン	18.2	(月)	米、青のり、ごま / きゅうり、わかめ、みかん缶 / ラーメン、もやし、キャベツ、なると、焼豚、長ねぎ、焼のり	きなこパン	18.2
13	お赤飯 きんぴらごぼう 豚汁	牛乳	545	<p>° . ☆キレイ☆ ° に見えても 実は..... わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。</p>			
(金)	もち米、ささげ、ごま/ごぼう、人参 / 豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ねぎ、にんにく	パン	16.8				
16	卵炒飯 ごま和え ごぼうのミルクスープ	ヨーグルト	523				
(月)	米、卵、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、中華あじ、パセリ / ほうれん草、ごま / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、牛乳、コーン	ごまパン	15.8				
17	ごはん 焼のり 豚肉とごぼうの卵とし 漬物 すまし汁	牛乳	560				
(火)	米/焼のり/豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや/たくあん/とうふ、水菜	パン	21.6				

☆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（ 7日・14日・21日・28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	539kcal
タンパク質	20.7g