



# 3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	三色丼 ひじきサラダ すまし汁	ヨーグルト	570	17	ごはん のり佃煮 シシャモ天 水菜サラダ みそ汁	バナナ	529
(月)	米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / ひじき、ツナ缶、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / 心、わかめ	きなこパン	19.8	(水)	米 / のり佃煮 / ししゃも、粉、青のり / 水菜、ツナ缶、マヨネーズ、粉チーズ、ヨーグルト / もやし、生しいたけ		25.1
2	ごはん 焼たらこ 豚肉とごぼうの卵とし みそ汁	牛乳	568	18	チキンカレー ゆで野菜 ゼリー スープ	牛乳	536
(火)	米 / たらこ / 豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや / キャベツ	パン	23.5	(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥モモ肉、人参、牛乳、カレールウ / もやし / ゼリー / わかめ、長ねぎ	パフェ	16.2
3	ひなちらし フルーツゼリー すまし汁	牛乳	544	19	ハムピカタサンド 果物 すいとん汁	牛乳	541
(水)	米、桜でんぶ、鳥挽肉、油揚、人参、干しいたけ、白滝、れんこん、いんげん、卵、焼のり / いちご、粉寒天 / とうふ、なると、長ねぎ	ひなあられ	20.5	(金)	食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / オレンジ / 粉、大根、豚肉、人参、干しいたけ、長ねぎ	パン	20.5
4	ごはん 漬物 揚げワントンカレー味 お浸し みそ汁	牛乳	543	22	じゃごごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	545
(木)	米 / たくあん / ワントン皮、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ / キャベツ、かつおぶし / じゃが芋、わかめ	パン	17.7	(月)	米、じゃご、油揚、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ / とうふ、わかめ、長ねぎ	きなこパン	26.8
5	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	527	23	ビビンバ丼 ツナサラダ すまし汁	牛乳	559
(金)	米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / キャベツ / チーズ / 心、長ねぎ	パン	17.1	(火)	米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、うすらの卵、ごま / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ / 心、水菜	パン	18.8
8	たき込みごはん とうふのサラダ すまし汁	ヨーグルト	538	24	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん	バナナ	547
(月)	米、じゃご、油揚、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	ジャムパン	26.7	(水)	米 / のり佃煮 / キャベツ / 魚河岸揚げ、じゃが芋、大根、つみれ、さつま揚げ、ボール、こんにゃく、うすらの卵、昆布、おでん素		21.4
9	カレーピラフ 春雨と卵のごまサラダ みそ汁	牛乳	549	25	青のりごはん すのもの 五目塩ラーメン	牛乳	568
(火)	米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉 / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / かぼちゃ	パン	18.7	(木)	米、青のり、ごま / きゅうり、わかめ、みかん缶 / ラーメン、キャベツ、もやし、玉ねぎ、豚肉、うすらの卵、生しいたけ、人参	パン	18.5
10	青のりごはん 鳥肉のからあげ 人参サラダ みそ汁	バナナ	505	26	スパゲティミートソース 果物 野菜スープ	牛乳	553
(水)	米、青のり、ごま / 鳥モモ肉、にんにく、生姜、片栗粉 / 人参、かつおぶし / とうふ、油揚		20.5	(金)	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、トマトジュース、ケチャップ、片栗粉、パセリ、粉チーズ / りんご / キャベツ、もやし、にんじん、ベーコン	パン	20.5
11	ごはん マーボー春雨 浅漬 すまし汁	牛乳	511	29	かやくめし 生揚の中華風 すまし汁	ヨーグルト	531
(木)	米 / 春雨、豚挽肉、長ねぎ、にんにく、生姜、もやし、ピーマン、人参、片栗粉 / きゅうり / 水菜、玉ねぎ	パン	15.0	(月)	米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚、人参 / 生揚、にんにく、生姜 / 玉ねぎ、水菜	ジャムパン	19.2
12	そつえんおめでとうメニュー	牛乳	534	30	ごはん 焼鮭 卵の花炒め つくね汁	牛乳	544
(金)		パン	21.0	(火)	米 / 甘塩サケ / おから、油揚、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / 鳥ひき肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、人参、生しいたけ	マカロニきなこ	28.0
15	さけときのこの炊き込みごはん かぼちゃの甘煮 けんちん汁	ヨーグルト	517	31	にんじんごはん 豚レバーのカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁	バナナ	510
(月)	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 / とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	ごまパン	16.9	(水)	米、人参、パセリ / 豚レバー、にんにく、カレー粉、片栗粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / じゃが芋、わかめ		14.0
16	ごはん 焼のり 豚肉ときのこのおろし炒め煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳	553				
(火)	米 / 焼のり / 豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ ブロッコリー、マヨネーズ / 玉ねぎ、心	パン	21.8				

☆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（ 6日・27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	540kcal
タンパク質	20.3g