



4 がつのごんたて



2021 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 (木)	ツナとじゃこのごはん 炒昆布 豚汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/きざみ昆布、生姜/ 豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、コンニャク、人参、長ネギ、ニンニク	牛乳 パン	567 24.2	16 (金)	パン 肉だんごの中華風チーズ煮 果物 すまし汁 食パン/鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参、生しいたけ、チンゲン菜、とろけるチー ズ、中華あじ、片栗粉/オレンジ/心、万能ねぎ	牛乳 パン	519 17.3
2 (金)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/オレンジ/わかめ、長ネギ	牛乳 パン	543 16.1	19 (月)	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁 米、じゃこ、油揚、野沢菜漬、本しめじ、人参/人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ/ とうふ、なめこ、長ネギ	ヨーグルト ジャムパン	516 25.1
5 (月)	桜めし 焼のり かきあげ すのもの みそ汁 米、昆布/焼のり/粉、玉ねぎ、さつま芋、じゃこ、人参、みつば/ きゅうり、わかめ、みかん缶/とうふ、油揚	ヨーグルト ジャムパン	538 23.6	20 (火)	わかめご飯 かじきの竜田揚げ 切り干し大根 すまし汁 米、わかめ、ごま/かじきまぐろ、生姜、片栗粉/切り干し大根、油揚、干しいたけ、人参/ 玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	581 32.1
6 (火)	ごはん 煮魚 五目ひじき すまし汁 米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/干ひじき、油揚、人参、干しいたけ、白滝、大豆/ わかめ、長ネギ	牛乳 パン	545 29.3	21 (水)	菜の花ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ みそ汁 米、小松菜、卵、ごま/豚肉、生姜、玉ねぎ/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ/ じゃが芋、わかめ	バナナ	540 17.7
7 (水)	ごはん のり佃煮 肉だんご甘辛あん スパゲティサラダ みそ汁 米/のり佃煮/鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、片栗粉/スパゲティ、水菜、トマト、きゅうり、ツナ/ かぼちゃ	バナナ	512 21.5	22 (木)	きつねうどん 芋天 チーズ 干うどん、昆布、人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ネギ、油揚/さつま芋、粉/チーズ	牛乳 マカロニきなこ	563 20.1
8 (木)	三色丼 春雨サラダ 豆乳スープ 米、ツナ、卵、桜でんぶ/春雨、きゅうり、人参、すりゴマ/ 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	牛乳 パン	593 21.9	23 (金)	チキンカレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳/もやし/ 果物缶詰、プレーンヨーグルト/心、長ネギ	牛乳 パン	557 17.4
9 (金)	ごはん すきやき風煮 ゆで野菜 みそ汁 米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/もやし/わかめ、えのき	牛乳 パン	573 23.4	26 (月)	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ 焼のりスープ 米、大豆、ベーコン、青じそ/キャベツ、焼豚/焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	ヨーグルト ごまパン	500 17.5
12 (月)	サケと卵のごはん かぼちゃのサラダ 野菜スープ 米、サケフレーク、卵、絹さや/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁/ 玉ねぎ、ほうれん草、人参、コーン	ヨーグルト きなこパン	520 17.4	27 (火)	ごはん のり佃煮 はんぺんのフライ 人参サラダ すまし汁 米/のり佃煮/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/人参、かつお節/とうふ、水菜	牛乳 パン	538 21.8
13 (火)	ごはん 肉じゃが ゆで野菜 すまし汁 米/じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝/キャベツ/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 パン	538 19.1	28 (水)	たけのごはん 豚レバーの佃煮風 マカロニサラダ みそ汁 米、たけのこ、油揚、生しいたけ、人参/豚レバー、ニンニク、生姜、片栗粉/ マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/大根、油揚	バナナ	540 16.1
14 (水)	ごはん のり佃煮 シシャモ天 ごぼうサラダ みそ汁 米/のり佃煮/ししゃも、粉、青のり/ごぼう、人参、すりゴマ、マヨネーズ/ もやし、生しいたけ	バナナ	532 21.8	30 (金)	和風スパゲティー ゼリー 青菜とコーンのスープ スパゲティ、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、ニンニク、青じそ/ゼリー/ じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉、コンソメ	牛乳 パン	522 17.9
15 (木)	にんじんごはん ポテトグラタン風 ゆで野菜 すまし汁 米、人参、パセリ/じゃが芋、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、とろけるチーズ/ブロッコリー/ とうふ、なると、長ネギ	牛乳 パン	561 21.9	()			

☆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(10日・17日・24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	543kcal
タンパク質	21.1g