



7 がつ の こんだて



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 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	牛乳 パン	549 22.2	16 (金)	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 パン	566 18.1
2 (金)	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 パン	551 25.9	19 (月)	三色丼 ひじき煮 すまし汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ/ ひじき、油揚げ、人参、干シイタケ、白滝、大豆 / 玉ねぎ、水菜	ヨーグルト ジャムパン	556 19.4
5 (月)	じゃこと梅のごはん ごま和え ごぼうのミルクスープ 米、じゃこ、かつお梅、青じそ、ごま / 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	ヨーグルト ジャムパン	495 19.7	20 (火)	ごはん すきやき風煮 炒昆布 すまし汁 米、豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/きざみ昆布、生姜/ふ、万能ねぎ	牛乳 パン	575 21.5
6 (火)	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 パン	531 17.9	21 (水)	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ みそ汁 米/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 18.6
7 (水)	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 米、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 パン	552 15.7	26 (月)	おかかチャーハン いんげんとツナの煮びたし ゼリー みそ汁 米、かつおぶし、プロセスチーズ、万能ねぎ/いんげん、ツナ/ ゼリー / ふ、玉ねぎ	ヨーグルト きなこパン	505 17.1
8 (木)	和風スパゲティー チーズ 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、にんにく、青じそ/ チーズ じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン	牛乳 マカロニきなこ	507 19.9	27 (火)	サラダうどん かきあげ チーズ 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 / チーズ	牛乳 パン	546 25.2
9 (金)	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 ホットケーキ	553 16.6	28 (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/ ふ、水菜	バナナ	523 15.4
12 (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 ごまパン	549 22.5	29 (木)	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 パン	537 18.3
13 (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/ふ、万能ねぎ	牛乳 パン	544 18.7	30 (金)	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/もやし/ スイカ /ふ、長ねぎ	牛乳 パン	583 19.2
14 (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 米、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 25.5	<p>みずみずしい夏野菜を食べよう!!</p> <p>みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。</p> <p>また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、<u>ビタミンA</u>、<u>ビタミンB</u>がたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくれます。</p>			
15 (木)	チャーシューライス 五目ひじき ゼリー すまし汁 米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / ゼリー /わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	488 15.7				



☆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・31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	512kcal
タンパク質	19.6g