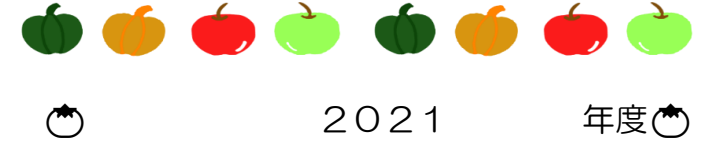




9 がつのごんたて



★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

1 (水)	ごはん しらす干し 肉じゃが 水菜サラダ すまし汁 米/しらす干し/じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝、水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、レモン汁、ヨーグルト / 卵、とろろ昆布、万能ネギ	バナナ	514	16	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、長ねぎ、油揚 / さつま芋 / チーズ	牛乳	590
2 (木)	チャーシューライス かぼちゃサラダ ゼリー モロヘイヤスープ 米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト / ゼリー / モロヘイヤ、卵	牛乳	540	17	ミートドリア 果物 野菜スープ 米、玉ねぎ、本しめじ、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ、豚挽肉、にんにく、ホールトマト、ケチャップ / 梨 / 玉ねぎ、ほうれん草、人参、コーン	牛乳	520
3 (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 / ぶどう / わかめ、長ネギ	牛乳	534	21	バラすし ひじき煮 果物 けんちん汁 米、サケフレーク、油揚、人参、干しいたけ、いんげん、卵 / 干ひじき、油揚、人参、干シイタケ / ぶどう / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	牛乳	632
6 (月)	ツナとじゃこのごはん リンゴサラダ みそ汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参 / キャベツ、リンゴ、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ / 玉ねぎ、心	ヨーグルト	550	22	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁 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	バナナ	530
7 (火)	とりてり丼 クリーミーサラダ みそ汁 米、鳥もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / レタス、きゅうり、ヨーグルト、マヨネーズ、プロセスチーズ / えのきだけ、わかめ	牛乳	550	24	ハムとチーズのサンド ゼリー ポトフ 食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ / ゼリー / ウインナー、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、パセリ	牛乳	549
8 (水)	ごはん 手作りふりかけ ジャガイモと鳥肉の揚げ煮 チーズ みそ汁 米/じゃこ、青のり、ごま/じゃが芋、鳥もも肉、生姜、片栗粉 / チーズ / 豆腐、わかめ、長ネギ	バナナ	524	27	ケチャップライス ツナサラダ 玉ねぎのカレーミルクスープ 米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、粉、カレー粉、コンソメ、牛乳、パセリ	ヨーグルト	531
9 (木)	わかめごはん ニラ玉甘酢あんかけ 漬物 すまし汁 米、わかめ、ごま/卵、ニラ、長ねぎ、人参、生しいたけ、高野豆腐/たくあん/心、万能ねぎ	牛乳	532	28	ごはん のり佃煮 鮭フライ ゆで野菜 すまし汁 米/のり佃煮/甘塩サケ、粉、卵、生パン粉、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ/もやし/わかめ、長ねぎ	牛乳	572
10 (金)	なすと挽肉のスパゲティー 果物 ごぼうのミルクスープ スパゲティー、なす、豚挽肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、ホールトマト、ケチャップ、トマトジュース、コンソメ、片栗粉、青じそ / 梨 / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、牛乳、コーン	牛乳	502	29	ごはん マーボー春雨 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁 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 / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / 心、万能ネギ	バナナ	524
13 (月)	じゃこごはん 春雨サラダ みそ汁 米、じゃこ、油揚、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 春雨、ハム、人参、すりごま / なす、油揚	ヨーグルト	516	30	栗きのこごはん 人参しりしり 果物 みそ汁 米、栗、本しめじ、えのきだけ、昆布/人参、ツナ、コーン、万能ネギ、卵 / 梨 / かぼちゃ	牛乳	521
14 (火)	ごはん 焼たらこ 豚肉とごぼうの卵とじ すまし汁 米/ たらこ / 豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや / 玉ねぎ、水菜	牛乳	551	<p style="text-align: center;">↑ 今こそ!! 免疫力アップ ↑</p> <p>免疫細胞を活性化し、免疫物質の生産を促すためには、様々な栄養をバランスよく食べることが大切!!!</p> <p>①良質たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品) ②抗酸化作用(ビタミンA・C・E) ◆ A:レバー、うなぎ、緑黄色野菜など ◆ C:緑黄色野菜、果物、芋類 ◆ E:魚介類、ナッツ類など ③腸内環境を整える発酵食品や食物繊維(ヨーグルト・納豆・みそなど)(海藻類・きのこ類など) 食べたり食べなかったり、不規則な食事や偏食を続けると、腸内環境が乱れ、健全な免疫力を維持できなくなってしまいます㊦</p>			
15 (水)	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 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 / 豆腐、油揚、長ねぎ	バナナ	527				

☆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(4日・11日・18日・25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	19.1g