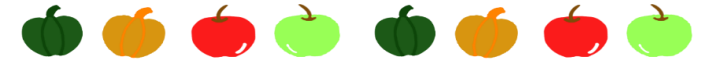




10がっのこんだて



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 (金) | 和風スパゲティー チーズ 鳥肉のカレー風味スープ | 牛乳 | 591 | 18 (月) | 青のりごはん 生揚の中華風 ツナサラダ すまし汁 | ヨーグルト | 591 |
| | 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 / 鳥モモ肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、生姜、米、生クリーム、コンソメ、パセリ | パン | 23.1 | | 米、青のり、ごま / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / 心、玉ねぎ | きなこパン | 21.0 |
| 4 (月) | サケと卵のごはん マカロニサラダ すまし汁 | ヨーグルト | 512 | 19 (火) | ごはん 焼鮭 うの花炒め 肉団子スープ | 牛乳 | 522 |
| | 米、サケフレーク、卵、絹さや / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / 心、万能ねぎ | ジャムパン | 16.7 | | 米 / 甘塩サケ / おから、油揚、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、白菜、もやし、長ねぎ、生しいたけ | パン | 26.7 |
| 5 (火) | ガーリックライス スパゲティーサラダ 豆乳スープ | 牛乳 | 530 | 20 (水) | ごはん マーボー春雨 ジャが芋とみかんのサラダ すまし汁 | バナナ | 524 |
| | 米、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / スパゲティ、水菜、トマト、きゅうり、ツナ缶 / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば | パン | 20.6 | | 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 / ジャが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / 心、万能ねぎ | | 12.0 |
| 6 (水) | わかめごはん 豚肉の南部揚げ ゆで野菜 みそ汁 | バナナ | 503 | 21 (木) | 卵と野沢菜の炒飯 さつま芋のサラダ 春雨スープ | 牛乳 | 616 |
| | 米、わかめ、ごま / 豚肉、ごま、卵、生姜 / キャベツ / 豆腐、油揚 | | 19.6 | | 米、卵、野沢菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン / さつま芋、きゅうり、マヨネーズ、レモン汁、ヨーグルト / 春雨、玉ねぎ、卵、人参、ベーコン、万能ねぎ | パン | 15.7 |
| 7 (木) | ごはん のり佃煮 変わりきんぴら もやしと油揚のごま酢 みそ汁 | 牛乳 | 503 | 22 (金) | カレーライス ゆで野菜 チーズ スープ | 牛乳 | 590 |
| | 米 / のり佃煮 / さつま揚、糸こんにゃく、人参 / もやし、油揚、きゅうり、すりごま / わかめ、玉ねぎ | マカロニきなこ | 18.7 | | 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / もやし / チーズ / わかめ、長ねぎ | パン | 20.3 |
| 8 (金) | チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ | 牛乳 | 565 | 25 (月) | にんじんごはん すのもの ゼリー みそらーめん | 牛乳 | 549 |
| | 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥モモ肉、人参、カレールウ、牛乳 / もやし / リンゴ / 卵、長ねぎ | パン | 17.5 | | 米、人参、パセリ / きゅうり、わかめ、みかん缶 / ゼリー / ラーメン、もやし、キャベツ、なると、焼豚、コーン | パン | 18.5 |
| 11 (月) | 三色丼 ひじきのサラダ すまし汁 | ヨーグルト | 569 | 26 (火) | ごはん すきやき風煮 炒昆布 果物 すまし汁 | 牛乳 | 602 |
| | 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 / 玉ねぎ、水菜 | ごまパン | 18.7 | | 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 / リンゴ / 心、万能ねぎ | パン | 21.6 |
| 12 (火) | ごはん 焼のり 豚肉ときのこのおろし炒め煮 漬物 みそ汁 | 牛乳 | 529 | 27 (水) | たき込みご飯 とうふのサラダ 豚汁 | バナナ | 535 |
| | 米 / 焼のり / 豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ、片栗粉 / たくあん / 豆腐、わかめ、長ねぎ | パン | 22.2 | | 米、じゃこ、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 / 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 | | 24.9 |
| 13 (水) | ごはん のり佃煮 ハンバーグ 人参サラダ みそ汁 | バナナ | 502 | 28 (木) | 大豆ライス ほうれん草のオープンオムレツ みそ汁 | 牛乳 | 601 |
| | 米 / のり佃煮 / 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、ソース、ケチャップ / 人参、かつおぶし / 大根、油揚 | | 19.9 | | 米、大豆、ベーコン、青じそ / 卵、ほうれん草、チーズ、玉ねぎ、人参、高野豆腐、ケチャップ / 玉ねぎ、心 | パン | 25.2 |
| 14 (木) | 卵サンド ゼリー ミネストローネスープ | 牛乳 | 548 | 29 (金) | お芋ごはん 豚レバーの佃煮風 春雨と卵のごまサラダ すまし汁 | ヨーグルト | 531 |
| | 食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ / ゼリー / 大豆、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、トマトジュース | あげもち | 18.9 | | 米、さつま芋、ごま / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / まいたけ、万能ねぎ | パンブキン パンケーキ | 15.8 |
| 15 (金) | ごはん 煮魚 人参しりしり みそ汁 | 牛乳 | 566 | | | | |
| | 米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ / もやし、生しいたけ | パン | 32.2 | | | | |

☆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。

☆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 | 551kcal |
| タンパク質 | 20.5g |