



11がっのこんだて

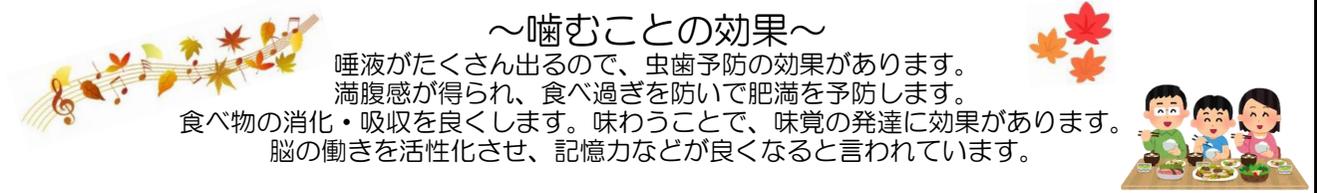


2021 年度

★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 (月)	ケチャップライス ベーコンエッグ パスタのスープ 米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / ベーコン、卵 / マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	ヨーグルト ジャムパン	536 17.2	17 (水)	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん 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、ポール、こんにゃく、うずらの卵、こんぶ、おでんの素	バナナ	547 21.4
2 (火)	親子丼 大根のごま酢 みそ汁 米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつば / 大根、人参、すりごま / かぼちゃ	牛乳 マカロニきなこ	535 21.6	18 (木)	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、きゅうり、人参、すりごま / なす、油揚	牛乳 パン	524 23.0
4 (木)	卵炒飯 ごま和え ごぼうのミルクスープ 米、卵、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、中華あじ、パセリ / 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	牛乳 パン	531 16.8	19 (金)	たらこスパゲッティー 果物 ミートボールスープ スパゲッティー、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり / りんご / 豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、人参、シチュー素、パセリ	牛乳 パン	549 23.7
5 (金)	カレーライス ゆで野菜 ゼリー スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / もやし / ゼリー / 心、長ねぎ	牛乳 パン	547 16.7	22 (月)	ひじきごはん 生揚の中華風 みそ汁 米、ひじき、油揚、人参、干しいたけ / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / 玉ねぎ、わかめ	ヨーグルト ジャムパン	553 20.6
8 (月)	ツナとじゃこのごはん カリカリベーコンサラダ みそ汁 米、じゃこ、ツナ缶、本しめじ、人参 / キャベツ、ベーコン、にんにく / 玉ねぎ、わかめ	ヨーグルト ごまパン	522 22.0	24 (水)	パン マカロニグラタン チーズ 春雨スープ 食パン / マカロニ、玉ねぎ、本しめじ、ウインナー、粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ / チーズ / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	バナナ	512 19.7
9 (火)	ごはん しらす干し れんこんとそぼろの炒め物 果物 すまし汁 米 / しらす干し / れんこん、鳥挽肉、白滝、ごま / オレンジ / はんぺん、長ねぎ	牛乳 パン	506 19.4	25 (木)	にんじんごはん 小魚桜えびのかきあげ 炒昆布 すまし汁 米、人参、パセリ / 粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ねぎ / きざみ昆布、生姜 / 玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	539 23.5
10 (水)	ごはん 豚レバーのみそ煮 大根と納豆のサラダ すまし汁 米 / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / 大根、納豆、長ねぎ、かつおぶし、青のり、マヨネーズ / 卵、万能ねぎ、とろろ昆布	バナナ	508 18.4	26 (金)	ハヤシライス ゆで野菜 果物 スープ 米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / もやし / オレンジ / 卵、長ねぎ	牛乳 あげもち	520 15.5
11 (木)	大豆ライス キャベツとわかめのサラダ すまし汁 米、大豆、ベーコン、青じそ / キャベツ、ツナ缶、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / 心、長ねぎ	牛乳 パン	568 16.7	29 (月)	かやくめし お浸し ゼリー みそ汁 米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚、人参 / キャベツ、かつおぶし / ゼリー / とうふ、油揚、長ねぎ	ヨーグルト ごまパン	538 20.5
12 (金)	カレーうどん 芋天 ゼリー ゆでうどん、玉ねぎ、豚肉、人参、干しいたけ、粉、カレールウ / さつま芋、粉 / ゼリー	牛乳 パン	582 16.9	30 (火)	ごはん 焼のり とんかつ 水菜サラダ すまし汁 米 / 焼のり / 豚肉、粉、卵、生パン粉 / 水菜、ツナ缶、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト / 心、万能ねぎ	牛乳 パン	658 25.0
15 (月)	バラずし かぼちゃの甘煮 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 / かぼちゃ / 豆腐、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、生しいたけ、長ねぎ	ヨーグルト きなこパン	612 21.0	<p>～噛むことの効果～</p> <p>唾液がたくさん出るので、虫歯予防の効果があります。満腹感が得られ、食べ過ぎを防いで肥満を予防します。食べ物の消化・吸収を良くします。味わうことで、味覚の発達に効果があります。脳の働きを活性化させ、記憶力などが良くなると言われています。</p> 			
16 (火)	青のりごはん シシャモ天 切り干し大根 すまし汁 米、青のり、ごま / ししゃも、粉、青のり / 切り干し大根、油揚、干しいたけ、人参 / まいたけ、万能ねぎ	牛乳 パン	604 27.3				

☆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	549kcal
タンパク質	20.3g