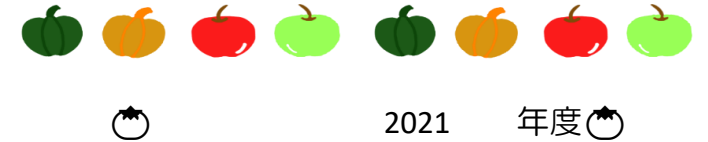




1 がつのごんたて



★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

2021 年度

4	三色丼 かぼちゃの甘煮 ゼリー すまし汁	牛乳	604	20	かやくめし 五目ひじき 果物 みそ汁	牛乳	571
(火)	米、ツナ缶、卵、桜でんぶ/かぼちゃ/ゼリー/玉ねぎ、ふ	パン	19.1	(木)	米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参/オレンジ 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆/とうふ、わかめ、長ねぎ	パン	21.7
5	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかき揚げ 切り干し大根 みそ汁	牛乳	549	21	みそ煮込みうどん 洋風かき揚げ ゼリー	牛乳	575
(水)	米、昆布/焼のり/粉、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、パセリ/ 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参/玉ねぎ、わかめ	マカロニきな粉	26.6	(金)	ゆでうどん、かぼちゃ、鳥肉、人参、長ねぎ/粉、玉ねぎ、さつま芋、豚挽肉、じゃこ、桜えび、人参、コーン、万能ねぎ、卵/ゼリー	パン	29.3
6	ツナのトマトスパゲティ 果物 コーンスープ	牛乳	543	24	サケと卵のごはん スパゲティサラダ チーズ みそ汁	ヨーグルト	574
(木)	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、トマトジュース、ホールトマト、ケチャップ、片栗粉/果物缶詰/ じゃが芋、コーン、人参、玉ねぎ、ベーコン、粉、パセリ	パン	18.9	(月)	米、サケフレーク、卵、絹さや/スパゲティ、水菜、トマト、きゅうり、ツナ缶/ チーズ/さつま芋	ごまパン	22.3
7	ひじきごはん 生揚の中華風 みそ汁	牛乳	575	25	カレーピラフ かぼちゃサラダ 豆乳スープ	牛乳	592
(金)	米、干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ/生揚、にんにく、生姜、片栗粉/ふ、玉ねぎ	パン	20.7	(火)	米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト/豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	パン	19.6
11	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	533	26	ごはん のり佃煮 シシャモミルクチーズ揚げ ゆで野菜 みそ汁	バナナ	511
(火)	米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参/ 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ/とうふ、油揚げ、長ねぎ	ジャムパン	25.8	(水)	米/のり佃煮/ししゃも、粉、青のり、粉チーズ、牛乳/もやし/とうふ、なめこ、長ねぎ		26.8
12	ごはん 焼鮭 じゃが芋とみかんのサラダ つくね汁	バナナ	525	27	バラすし お浸し すいとん汁	牛乳	581
(水)	米/甘塩サケ/じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ/ 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、人参、生しいたけ		21.1	(木)	米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵/キャベツ、かつお節/ 粉、大根、油揚げ、人参、干しいたけ、長ねぎ	パン	21.2
13	わかめごはん はんぺんフライ ツナサラダ すまし汁	牛乳	569	28	パン ハンバーグと白菜のクリーム煮 ゼリー かにかまスープ	牛乳	581
(木)	米、わかめ、ごま/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/ キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ/ふ、万能ねぎ	パン	19.8	(金)	食パン/豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、白菜、本しめじ、人参、粉、パセリ/ゼリー/ かにかま、卵、本しめじ、万能ねぎ	パン	27.7
14	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	579	31	チャーシューライス マカロニサラダ ごぼうのミルクスープ	ヨーグルト	551
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/もやし/りんご/卵、長ねぎ	だんご	16.9	(月)	米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/ ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン	ジャムパン	16.1
17	ケチャップライス 春雨と卵のごまサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	512	<div data-bbox="1468 1329 2518 1400" data-label="Section-Header"><h2>冬が旬の青菜をもっと食べよう</h2></div> <div data-bbox="1468 1410 2546 1613" data-label="Text"> <p>ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。</p> </div>			
(月)	米、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ/ 春雨、卵、きゅうり、すりごま/キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	きなこパン	16.4				
18	野菜サンド チーズ ワンタンスープ	牛乳	540				
(火)	食パン、ハム、トマト、きゅうり、マヨネーズ/チーズ/ ワンタンの皮、豚挽肉、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ	パン	21.9				
19	にんじんごはん 豚レバーの佃煮風 コールスローサラダ 豚汁	バナナ	507	<div data-bbox="1234 1632 2099 1671" data-label="Text"> <p>☆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。</p> </div> <div data-bbox="1234 1671 1824 1709" data-label="Text"> <p>☆午前のおやつ〈3歳児未満…飲み物、菓子〉</p> </div>			
(水)	米、人参、パセリ/豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉/キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ/ 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		13.7				

☆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。

月平均給与栄養量

エネルギー	556kcal
タンパク質	21.3g