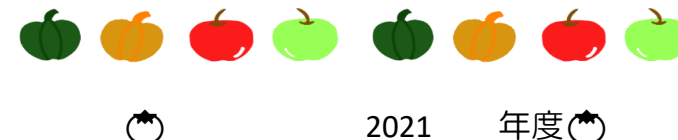




3 がつのごんたて



★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

1 (火)	とり五目ごはん 切り干し大根 みそ汁 米、鳥肉、ごぼう、人参、油揚げ、干しいたけ/切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参/とうふ、わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	541 20.3	16 (水)	ビビンバ丼 ジャが芋とみかんのサラダ とうふの中華風スープ 米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、うすらの卵、ごま/じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ/とうふ、豚挽肉、にんにく、生姜、生しいたけ、わかめ、長ねぎ	バナナ	578 18.7
2 (水)	にんじんごはん かじきの竜田揚げ ごぼうサラダ みそ汁 米、人参、パセリ/かじきまぐろ、生姜、片栗粉/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁/ニラ、卵	バナナ	515 26.8	17 (木)	みそラーメン 揚げギョウザ チーズ ラーメン、もやし、キャベツ、なると、焼豚、コーン/ギョウザ/チーズ	牛乳 パン	499 22.3
3 (木)	ひなちらし プチダノン すまし汁 米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵、焼のり/プチダノン/なると、万能ねぎ	牛乳 ひなあられ	552 19.9	18 (金)	ごはん 焼のり 豚肉ときのこのおろし炒め煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 米/焼のり/豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ、片栗粉/ブロッコリー、マヨネーズ/ふ、万能ねぎ	牛乳 あげもち	524 19.1
4 (金)	チキンカレー ゆで野菜 ゼリー スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳/キャベツ/ゼリー/わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	543 16.4	22 (火)	かやくめし かぼちゃの甘煮 漬物 みそ汁 米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参/かぼちゃ/たくあん/生揚げ、生しいたけ	ヨーグルト きなこパン	563 19.3
7 (月)	たき込みごはん とうふのサラダ すまし汁 米、じゃこ、油揚げ、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/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	ヨーグルト ごまパン	563 27.3	23 (水)	ごはん 煮魚 ミモザサラダ 豚汁 米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/ほうれん草、卵、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	バナナ	563 27.2
8 (火)	卵と野沢菜の炒飯 豚肉と大根のサラダ みそ汁 米、卵、野沢菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン/豚肉、生姜、片栗粉、大根、人参、すりごま/ふ、玉ねぎ	牛乳 パン	546 18.9	24 (木)	三色丼 炒昆布 みそ汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ/きざみ昆布、生姜/ふ、玉ねぎ	牛乳 パン	557 19.1
9 (水)	スパゲティミートソース チーズ 青菜とコーンのスープ スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、トマトジュース、ケチャップ、片栗粉、パセリ、粉チーズ/チーズ/じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉、コンソメ	バナナ	513 17.5	25 (金)	カレーうどん 芋天 ゼリー ゆでうどん、玉ねぎ、豚肉、人参、粉、カレールウ/さつま芋、粉/ゼリー	牛乳 マカロニきな粉	555 17.5
10 (木)	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかき揚げ 中華サラダ みそ汁 米、昆布/焼のり/粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ねぎ/わかめ、きゅうり、人参、もやし/さつま芋	牛乳 パン	561 25.2	28 (月)	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁 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、なめこ、長ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	515 25.1
11 (金)	そつえんおめでとうメニュー	牛乳 パン	584 22.1	29 (火)	ハムピカタサンド 果物 鳥肉のカレー風味スープ 食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ/いちご/鳥もも肉、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	牛乳 パン	567 20.5
14 (月)	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ ゼリー みそ汁 米、大豆、ベーコン、青じそ/キャベツ、焼豚/ゼリー/玉ねぎ、わかめ	ヨーグルト ジャムパン	500 17.1	30 (水)	ごはん のり佃煮 豚肉レバーのカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁 米/のり佃煮/豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/じゃが芋、わかめ	バナナ	504 14.6
15 (火)	ごはん のり佃煮 揚げワンタンカレー味 すのもの 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/きゅうり、わかめ、みかん缶/キャベツ、もやし、人参、ベーコン	牛乳 パン	514 16.4	31 (木)	きつねうどん きんぴらごぼう チーズ 干うどん、昆布、人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ/ごぼう、人参/チーズ	牛乳 パン	517 18.8

☆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	539kcal
タンパク質	20.4g