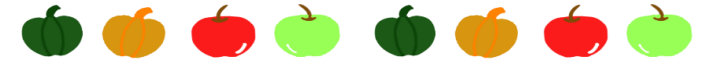




2 がつのごんだて



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 (火)	ごはん マーボーはるさめ お浸し みそ汁 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/ ほうれん草、かつお節/にら、卵	牛乳 パン	539 19.1	17 (木)	ココロミルクスパゲティー 果物 かにかまスープ スパゲティ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、ブロッコリー、コーン、シチュー素、牛乳/ いよかん/かにかま、卵、本しめじ、万能ねぎ	牛乳 パン	551 20.5
2 (水)	ミートドリア カリカリベーコンサラダ すまし汁 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/キャベツ、ベーコン、にんにく/ふ、玉ねぎ	牛乳 パン	556 18.6	18 (金)	ごはん 手作りふりかけ 生揚げと野菜のみそ炒め ナムル すまし汁 米/じゃこ、青のり、ごま/生揚げ、豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、生しいた け、片栗粉/もやし/かまぼこ、ほうれん草	牛乳 マカロニきな粉	540 25.4
3 (木)	じゃこと大豆のライス 切り干し大根 ゼリー けんちん汁 米、じゃこ、大豆、青じそ/切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参/ゼリー/ とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 恵方ロール	554 22.5	21 (月)	ごはん のり佃煮 変わりきんぴら 大根と納豆のサラダ すまし汁 米/のり佃煮/さつま揚げ、糸こんにゃく、人参/ 大根、納豆、長ねぎ、かつお節、青のり、マヨネーズ/ふ、玉ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	592 22.2
4 (金)	チキンカレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ 米、じゃが芋、鳥もも肉、人参、玉ねぎ、カレーパウダー、牛乳/もやし/ 果物缶詰、プレーンヨーグルト/わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	554 17.2	22 (火)	ごはん 煮魚 五目ひじき みそ汁 米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆/大根、油揚げ	牛乳 パン	585 31.5
7 (月)	ツナとじゃこのごはん りんごサラダ みそ汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/キャベツ、りんご、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ/え のきだけ、わかめ	ヨーグルト きなこパン	553 21.9	24 (木)	ひじきごはん さつま芋の甘煮 ゼリー みそ汁 米、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、人参、干しいたけ/さつま芋/ゼリー/玉ねぎ、わかめ	牛乳 パン	574 17.2
8 (火)	ごはん のり佃煮 とうふの五目揚げ 水菜サラダ すまし汁 米/のり佃煮/もめん豆腐、豚挽肉、むきえび、しらす干し、玉ねぎ、人参、干ひじき、枝豆、 片栗粉/水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト/ふ、万能ねぎ	牛乳 パン	605 26.8	25 (金)	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ 米、豚肉、玉ねぎ、人参、本しめじ、ハヤシルウ/もやし/チーズ/キャベツ	牛乳 パン	561 20.2
9 (水)	ごはん キャベツと挽肉の重ね蒸し チーズ トマトとレタスと卵のスープ 米/キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、ソース、ケチャップ、片栗粉/チーズ/ トマト、レタス、卵、ベーコン	バナナ 19.1	519	28 (月)	おかかチャーハン ひじきのチヂミ 中国風コーンスープ 米、かつお節、プロセスチーズ、万能ねぎ/小麦粉、片栗粉、干ひじき、ベーコン、万能ねぎ/ コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、パセリ	ヨーグルト きなこパン	516 17.7
10 (木)	卵サンド 果物 ミネストローネスープ 食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ/いよかん/ 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	牛乳 パン	554 20.1	<div data-bbox="1372 1188 2689 1622" data-label="Complex-Block"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>丈夫な体をつくる 食べ物</h3> <p>病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>風邪には 消化のよい食事を</h3> <p>発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。</p> </div> </div> </div>			
14 (月)	ガーリックライス 春雨と卵のごまサラダ みそ汁 米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ/ 春雨、卵、きゅうり、すりごま/かぼちゃ	ヨーグルト ごまパン	523 15.8				
15 (火)	青のりごはん 炒鶏 すのもの すまし汁 米、青のり、ごま/鳥もも肉、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、絹さや/ きゅうり、わかめ、みかん缶/まいたけ、万能ねぎ	牛乳 パン	516 18.2				
16 (水)	ごはん 焼のり 豚レバーのみそ煮 ひじきのサラダ 豚汁 米/焼のり/豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン 汁/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 16.5	497				
<p>☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。</p> <p>☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。</p>							

月平均給与栄養量	
エネルギー	549kcal
タンパク質	20.5g