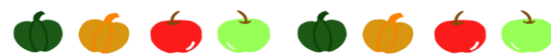




5がつのこんだて



2022

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

2	ケチャップライス ツナサラダ チーズ 玉ねぎのカレーミルクスープ	ヨーグルト	535	20	かけうどん ちくわのいそべ揚げ チーズ	牛乳	534
(月)	米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / チーズ / 玉ねぎ、粉、カレー粉、コンソメ、牛乳、パセリ	ジャムパン	19.1	(金)	干しうどん、鳥肉、人参、長ネギ、干しいたけ / ちくわ、粉、青のり / チーズ	パン	24.2
6	桜めし 焼のり 生揚げの中華風 ゼリー すまし汁	牛乳	530	23	ツナとじゃこのごはん ベーコンとごぼうのキンピラ 焼のりスープ	ヨーグルト	518
(金)	米、昆布 / 焼のり / 生揚げ、にんにく、生姜、片栗粉 / ゼリー / 心、わかめ	パン	19.2	(月)	米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参 / ごぼう、人参、ベーコン / 焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	きなこパン	23.1
9	チャーシューライス マカロニサラダ みそ汁	ヨーグルト	548	24	ごはん かじきの竜田揚げ 切り干し大根 漬物 みそ汁	牛乳	600
(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 / 心、玉ねぎ	ごまパン	16.4	(火)	米 / かじき、生姜、片栗粉 / 切干大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / たくあん / もやし、生しいたけ	パン	33.8
10	ごはん 醤油卵 新じゃが芋のそぼろ すのもの すまし汁	牛乳	533	25	かやくめし 豚レバーのみそ煮 かぼちゃのサラダ 中国風コンソスープ	バナナ	548
(火)	米 / 卵 / 新じゃがいも、鳥挽肉、片栗粉 / きゅうり、わかめ、みかん缶 / 玉ねぎ、水菜	パン	17.8	(水)	米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、コンソメ、パセリ		18.4
11	わかめごはん ひじきおからだんご いんげんのごま和え ゼリー 豆乳スープ	バナナ	530	26	卵サンド ゼリー ミネストローネスープ	牛乳	548
(水)	米、わかめ、ごま / 鳥挽肉、玉ねぎ、おから、ひじき、牛乳、片栗粉 / いんげん、人参、ごま / ゼリー / 豆乳、大根、鳥肉、しめじ、人参、みつば		22.4	(木)	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	ミニアメリカン ドック	20.9
12	炊き込みごはん ほうれん草のオープンオムレツ みそ汁	牛乳	610	27	スパゲティカレー挽肉あん 果物 ミートボールスープ	牛乳	649
(木)	米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / 卵、ほうれん草、チーズ、玉ねぎ、人参、高野豆腐、ケチャップ / 心、玉ねぎ	パン	23.3	(金)	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース、カレールー、にんにく、パセリ、粉チーズ / オレンジ / 豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、人参、パセリ、シチューの素	パン	23.2
13	ひじきごはん おにしめ お浸し 魚のすり身汁	牛乳	550	30	卵炒飯 ごぼうサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	518
(金)	米、干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ / さつま揚げ、こんにゃく、人参 / キャベツ、かつおぶし / つみれ、生しいたけ、長ねぎ	パン	21.5	(月)	米、卵、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	ジャムパン	13.4
16	ガーリックライス ひじきのサラダ ごぼうのミルクスープ	ヨーグルト	508	31	ごはん 煮魚 ごま和え かにかまスープ	牛乳	539
(月)	米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / 干ひじき、ツナ、大豆、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	15	(火)	米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / ほうれん草、ごま / 卵、かにかま、生しいたけ、万能ねぎ	マカロニきなこ	32.6
17	パン 肉だんごの中華風チーズ煮 果物 すまし汁	牛乳	519	<div style="text-align: center;"> <h2>身体をつくる 『朝ごはん』</h2> <p>朝ごはんは、食べていますか？ 朝ごはんはその日、1日のエネルギーになるだけでなく、1日の身体のリズムを作ることに大きく影響します。また、食事を抜いてしまうと食事と食事の間が長くなり、身体がなかなか食事を取れない状態だと勘違いしてしまいます。その分、1回の食事で摂ったエネルギーを体内に余分に貯めこもうとします。そのため朝食を抜く習慣をつけると太りやすい身体となり、肥満や生活習慣病に繋がりがやすくなります。子どもの頃の食習慣は大きくなった時にも影響します。</p> </div> 			
(火)	食パン / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参、生しいたけ、チンゲン菜、とろけるチーズ、中華あじ、片栗粉 / オレンジ / 心、万能ねぎ	パン	17.3				
18	ごはん マーボー春雨 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	522				
(水)	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 / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / まいたけ、万能ねぎ		12.1				
19	おかかチャーハン じゃこサラダ ゼリー けんちん汁	牛乳	508				
(木)	米、かつおぶし、プロセスチーズ、万能ねぎ / じゃこ、レタス、きゅうり / ゼリー / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	パン	22.5				

☆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 545kcal

タンパク質 20.9g