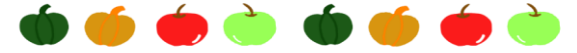




# 6がつのこんだて



★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

2022

年度

日	メニュー	食材	エネルギー	タンパク質	メニュー	食材	エネルギー	タンパク質	
1	三色丼 ツナサラダ みそ汁	バナナ	526	16	バラすし お浸し すいとん汁	牛乳	581		
(水)	米、ツナ、卵、桜でんぶ / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / 豆腐、油揚げ、長ねぎ		18.3	(木)	米、サクフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵 / キャベツ、かつお節 / 小麦粉、大根、油揚げ、人参、干しいたけ、長ねぎ	パン	21.2		
2	卵と野菜の炒飯 かぼちゃサラダ すまし汁	牛乳	519	17	キーマカレー ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	571		
(木)	米、卵、野菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト / 玉ねぎ、水菜	パン	14.4	(金)	米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレールウ / もやし / チーズ / 卵、長ねぎ	あげもち	20.3		
3	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	584	20	サケと卵のごはん ポテトサラダ みそ汁	ヨーグルト	502		
(金)	米、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / もやし / オレンジ / ぶ、長ねぎ	パン	19.4	(月)	米、サクフレーク、卵、絹さや / じゃがいも、きゅうり、人参、ハム、ヨーグルト、マヨネーズ / しめじ、わかめ	ジャムパン	18.6		
6	ケチャップライス ベーコンエッグ ごぼうのミルクスープ	ヨーグルト	547	21	青のりごはん 豚肉ときのこのおろし炒め煮 果物 みそ汁	牛乳	516		
(月)	米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ / ベーコン、卵 / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン	ごまパン	17.3	(火)	米、青のり、ごま / 豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ、片栗粉 / メロン / ニラ、卵	マカロニきなこ	21.5		
7	サケときのこの炊き込みご飯 卵の花炒め 春雨とむきえびのスープ	牛乳	543	22	菜めし ししゃも天 豚汁	バナナ	562		
(火)	米、サクフレーク、生しいたけ、本しめじ、にんにく、いんげん / おから、油揚げ、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / 春雨、むきえび、片栗粉、ベーコン、えのきだけ、長ねぎ	パン	21.2	(水)	米、大根葉、かまぼこ、油揚げ、えのきだけ、生しいたけ、人参 / ししゃも、粉、青のり / 豚肉、じゃがいも、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ねぎ、にんにく		25.4		
8	ごはん のり佃煮 洋風かきあげ じゃがいもとみかんのサラダ みそ汁	バナナ	581	23	わかめごはん ニラ玉甘酢あんかけ 漬物 すまし汁	牛乳	532		
(水)	米 / のり佃煮 / 粉、玉ねぎ、さつまいも、豚挽肉、じゃこ、桜えび、人参、コーン、万能ねぎ、卵 / じゃがいも、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / キャベツ		23.1	(木)	米、わかめ、ごま / 卵、ニラ、長ねぎ、人参、生しいたけ、高野豆腐 / たくあん / ぶ、万能ねぎ	パン	19.3		
9	ゆで卵サンド チーズ パスタのスープ	牛乳	563	24	たらこスパゲティー ゼリー 鳥肉のカレー風味スープ	牛乳	537		
(木)	食パン、卵、パセリ、マヨネーズ / チーズ / マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	くずもち	22.1	(金)	スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり / ゼリー / 鳥もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、生姜、米、生クリーム、パセリ	パン	21.5		
10	肉みそうどん ゼリー 野菜スープ	牛乳	515	27	おかかチャーハン ひじきのチヂミ 中国風コーンスープ	ヨーグルト	511		
(金)	干しうどん、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、片栗粉、ミニトマト / ゼリー / 玉ねぎ、ほうれん草、人参、コーン	パン	18.1	(月)	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	ごまパン	16.5		
13	炊き込みご飯 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	534	28	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ゆで野菜 トマトとレタスと卵のスープ	牛乳	525		
(月)	米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / 人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ / 玉ねぎ、わかめ	きなこパン	24.0	(火)	米 / ムキカレイ、玉ねぎ、にんにく、生姜、ホールトマト、トマトジュース、コンソメ、パセリ / キャベツ / トマト、レタス、卵、ベーコン	パン	29.7		
14	ピピン丼 和風サラダ 春雨スープ	牛乳	525	29	にんじんごはん 豚レバーカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁	バナナ	504		
(火)	米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、うすらの卵、ごま / ちくわ、わかめ、きゅうり、えのきだけ / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	パン	18.8	(水)	米、人参、パセリ / 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 / じゃがいも、わかめ		14.1		
15	えび玉丼 キャベツとわかめのサラダ みそ汁	バナナ	520	30	パン キャベツとソーセージの煮込み 果物 青菜とコーンのスープ	牛乳	533		
(水)	米、むきえび、玉ねぎ、なると、生しいたけ、えのきだけ、卵、みつば / キャベツ、ツナ、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / 豆腐、なめこ、長ねぎ		19.5	(木)	食パン / キャベツ、玉ねぎ、ウインナー、片栗粉 / メロン / じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、小麦粉	パン	17.9		
☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。					☆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。				
☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。					☆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	538kcal	
							タンパク質	20.1g	