



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	献立名	材料名	エネルギー	タンパク質	日	献立名	材料名	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		16	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		16	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		17	牛乳	571
(木)	米、卵、野菜菜漬、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		17	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		20	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		20	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		21	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		21	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		22	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		22		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		23	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		23	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 ゼリー 鳥肉のカレー風味スープ		24	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		24	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		27	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		27	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		28	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		28	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		29	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		29		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		30	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		30	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