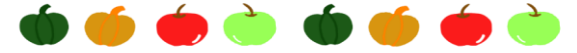




7がつのこんだて





★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

1 (金)	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	571	19 (火)	ひじきごはん 生揚げ中華風 ゼリー すまし汁	ヨーグルト	567
	米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / もやし / チーズ / 心、長ねぎ	パン	20.0		米、ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ / 生揚げ、にんにく、生姜、片栗粉 / ゼリー / 玉ねぎ、わかめ	ごまパン	20.6
4 (月)	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	546	20 (水)	わかめごはん 豚レバーの佃煮風 マカロニサラダ 豚汁	バナナ	558
	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 / 豆腐、なめこ、長ねぎ	きなこパン	19.6		米、わかめ、ごま / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、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		16.4
5 (火)	ごはん 焼鮭 春雨と卵のサラダ つくね汁	牛乳	551	21 (木)	和風スバゲティー チーズ 青菜とコーンのスープ	牛乳	541
	米 / 甘塩サケ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、生しいたけ、人参	パン	25.9		スバゲティー、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、にんにく、青じそ / チーズ / じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン	マカロニきなこ	22.3
6 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとワカメのサラダ 漬物 みそ汁	バナナ	525	22 (金)	チーズサンド とうもろこし パスタのスープ	牛乳	537
	米 / 豚肉、生姜、玉ねぎ / キャベツ、ツナ缶、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / たくあん / 大根、油揚げ		14.4		食パン、スライスチーズ、レタス、きゅうり、マヨネーズ / とうもろこし / マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	パン	18.3
7 (木)	お星さまごはん 粉ふき芋 スティックきゅうり 果物 天の川スープ	牛乳	552	25 (月)	チャーシューライス ツナサラダ みそ汁	ヨーグルト	511
	米、卵 / じゃが芋 / きゅうり、マヨネーズ / メロン / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、オクラ	パン	15.7		米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / かぼちゃ	きなこパン	17.2
8 (金)	サラダうどん かきあげ ゼリー	牛乳	538	26 (火)	ごはん のり佃煮 揚げワントンカレー味 枝豆 野菜スープ	牛乳	531
	干しうどん、鳥肉、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、マヨネーズ、焼のり / 粉、玉ねぎ、さつまいも、じゃこ、人参、みつ葉 / ゼリー	パン	23.1		米 / のり佃煮 / ワンタン皮、豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ / 枝豆 / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	パン	17.9
11 (月)	卵炒飯 ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト	514	27 (水)	にんじんごはん かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁	バナナ	530
	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 / 玉ねぎ、心	ジャムパン	14.0		米、人参、パセリ / かじきまぐろ、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / ニラ、卵		28.8
12 (火)	ガーリックライス かぼちゃのサラダ モロヘイヤスープ	牛乳	528	28 (木)	かやくめし とうふのサラダ 果物 みそ汁	牛乳	576
	米、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / モロヘイヤ、卵	パン	16.7		米、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / スイカ / キャベツ	パン	23.9
13 (水)	親子丼 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	523	29 (金)	ごはん 煮魚 五目ひじき煮 すまし汁	牛乳	548
	米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつ葉 / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / 心、水菜		15.4		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 / 心、水菜	パン	29.6
14 (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	牛乳	543	<p>夏野菜で体の中から涼しく！</p> <p>きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用があるカリウムも豊富。暑さで取り過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。</p>  			
	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 / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	パン	22.6				
15 (金)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	544				
	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / もやし / スイカ / わかめ、長ねぎ	ホットケーキ	15.8				

☆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	541kcal
タンパク質	19.9g