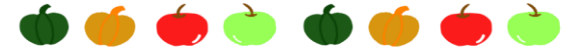




8がつのこんだて



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

1	卵と野菜の炒飯 ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト	513	18	三色丼 ひじきサラダ すまし汁	牛乳	575
(月)	米、卵、野菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン/ ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁 / キャベツ、卵	ジャムパン	14.4	(木)	米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / ひじき、ツナ缶、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / 豆腐、わかめ	パン	19.9
2	ごはん のり佃煮 シシャモ天 お浸し すまし汁	牛乳	548	19	夏野菜カレー ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	552
(火)	米 / のり佃煮 / ししゃも、粉、青のり / キャベツ、かつおぶし / 水菜、玉ねぎ	パン	26.8	(金)	米、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、豚挽肉、カレールウ、牛乳 / もやし / オレンジ / 卵、長ねぎ	パン	17.9
3	ごはん マーボー豆腐 マカロニサラダ みそ汁	バナナ	593	22	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ チーズ みそ汁	ヨーグルト	542
(水)	米 / もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、にんにく、片栗粉、ニラ / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / 玉ねぎ、油揚げ		19.7	(月)	米、大豆、ベーコン、青じそ / キャベツ、焼豚 / チーズ / えのきだけ、わかめ	ジャムパン	20.9
4	ハムピカタサンド 果物 春雨スープ	牛乳	520	23	梅しごはん 鳥肉のからあげ お浸し すまし汁	牛乳	527
(木)	食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / スイカ / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	パン	18.7	(火)	米、梅干し、青じそ、ごま / 鳥もも肉、にんにく、生姜、片栗粉 / キャベツ、かつおぶし / はんぺん、長ねぎ	マカロニきなこ	23.3
5	チキンカレー ゆで野菜 ゼリー スープ	牛乳	545	24	青のりごはん 豚レバーのみそ煮 じゃが芋とみかんのサラダ みそ汁	バナナ	533
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳 / もやし / ゼリー / 豆腐、玉ねぎ	パン	16.4	(水)	米、青のり、ごま / 豚レバー、にんにく、生姜、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 / かぼちゃ		14.9
8	おかかチャーハン いんげんとツナの煮びたし みそ汁	ヨーグルト	536	25	ケチャップライス 春雨と卵のごまサラダ 野菜スープ	牛乳	515
(月)	米、かつおぶしプロセスチーズ、万能ねぎ / いんげん、ツナ缶 / とうふ、油揚げ、長ねぎ	ごまパン	21.2	(木)	米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / 春雨、卵、きゅうり、ごま / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	パン	16.3
9	ごはん 焼のり 八宝菜 トマトとレタスと卵のスープ	牛乳	530	26	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかきあげ 炒昆布 みそ汁	牛乳	542
(火)	米 / 焼のり / キャベツ、豚肉、なると、うすらの卵、えび、生しいたけ、人参、たけのこ、長ねぎ、生姜、片栗粉 / トマト、レタス、卵、ベーコン	パン	21.6	(金)	米、昆布 / 焼のり / 粉、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ねぎ / きざみ昆布、生姜 / わかめ、玉ねぎ	パン	24.5
10	スパゲティーミートソース 果物 コーンクリームシチュー	バナナ	501	29	チャーシューライス キャベツとわかめのサラダ ゼリー みそ汁	ヨーグルト	540
(水)	スパゲティー、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、トマトジュース、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、パセリ、粉チーズ / オレンジ / じゃが芋、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素、コンソメ		15.7	(月)	米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン / キャベツ、ツナ缶、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / ゼリー / 豆腐、玉ねぎ	きなこパン	17.1
12	冷やしうどん かぼちゃ天 チーズ	牛乳	516	30	ごはん 漬物 すき焼き風煮 ゆで野菜 すまし汁	牛乳	525
(金)	干しうどん、きゅうり、ごま、青じそ、長ねぎ / かぼちゃ / チーズ	パン	18.6	(火)	米 / たくあん / 豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつ葉 / キャベツ / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	くずもち	21.1
15日・16日 盆中合同保育のため献立未定				31	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 水菜サラダ みそ汁	バナナ	515
				(水)	米 / のり佃煮 / はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース / 水菜、ツナ缶、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト / とうふ、わかめ、長ねぎ		19.7
17	ひじきごはん 生揚の中華風 ゼリー みそ汁	バナナ	497				
(水)	米、ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / ゼリー / 玉ねぎ、わかめ		16.9				

☆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	533kcal
タンパク質	19.3g