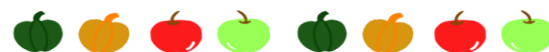




# 9 がつのかんたて



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   | サケと卵のごはん とうふのサラダ すまし汁                                                                | 牛乳    | 503  | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ミートドリア 果物 野菜スープ                                                                        | 牛乳      | 538  |
| (木) | 米、サケフレーク、卵、絹さや / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / ぶ、万能ねぎ                                    | パン    | 22.1 | (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、玉ねぎ、本しめじ、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ、豚挽肉、にんにく、ホールトマト、ケチャップ / 梨 / 玉ねぎ、ほうれん草、人参、コーン             | 卵サンド    | 17.8 |
| 2   | ハヤシライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ                                                            | 牛乳    | 529  | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | カレーピラフ かぼちゃサラダ ごぼうのミルクスープ                                                              | ヨーグルト   | 588  |
| (金) | 米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / もやし / 果物缶詰、ヨーグルト / 卵、長ねぎ                                 | パン    | 17.5 | (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉 / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、牛乳、コーン | きなこパン   | 15.9 |
| 5   | ガーリックライス 春雨サラダ ゼリー みそ汁                                                               | ヨーグルト | 524  | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | にんじんごはん 豚レバーのカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁                                                         | バナナ     | 510  |
| (月) | 米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / 春雨、ハム、きゅうり、人参 / ゼリー / 玉ねぎ、卵                            | ごまパン  | 16.3 | (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、人参、パセリ / 豚レバー、にんにく、カレー粉、片栗粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / じゃが芋、わかめ                        |         | 14.0 |
| 6   | ごはん のり佃煮 鮭フライ ゆで野菜 すまし汁                                                              | 牛乳    | 601  | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ハムとチーズのサンド ゼリー ポトフ                                                                     | 牛乳      | 549  |
| (火) | 米 / のり佃煮 / 甘塩サケ、粉、生パン粉、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ / キャベツ / とうふ、水菜                                 | パン    | 25.0 | (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ / ゼリー / ウインナー、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、パセリ                           | マカロニきなこ | 19.5 |
| 7   | 五目ちらし ひじき煮 豚汁                                                                        | バナナ   | 540  | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ツナとじゃこのごはん リンゴサラダ みそ汁                                                                  | ヨーグルト   | 552  |
| (水) | 米、鳥挽肉、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、れんこん、いんげん、卵 / 干しひじき、油揚げ、人参、干しいたけ / 豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ねぎ |       | 17.1 | (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、じゃこ、ツナ缶、本しめじ、人参 / キャベツ、リンゴ、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ / 玉ねぎ、わかめ                                 | ごまパン    | 20.6 |
| 8   | わかめごはん ニラ玉甘酢あんかけ 漬物 焼のりスープ                                                           | 牛乳    | 555  | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たらこスパゲティ チーズ 鳥肉のカレー風味スープ                                                               | 牛乳      | 579  |
| (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 / 焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参                      | パン    | 23.0 | (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり / チーズ / 鳥もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、生姜、米、生クリーム、コンソメ、パセリ             | パン      | 26.0 |
| 9   | 青のりごはん お月見コロッケ 果物 すまし汁                                                               | 牛乳    | 574  | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ごはん しらす干し 肉じゃが 水菜サラダ すまし汁                                                              | バナナ     | 502  |
| (金) | 米、青のり、ごま / じゃが芋、豚挽肉、卵、玉ねぎ、うすらの卵、粉、生パン粉、ソース / ぶどう / ぶ、長ねぎ                             | 白玉だんご | 18.1 | (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ごはん / しらす干し / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝 / 水菜、ツナ缶、粉チーズ、マヨネーズ、レモン汁、ヨーグルト / ぶ、万能ねぎ              |         | 17.5 |
| 12  | ケチャップライス ベーコンエッグ 玉ねぎのカレーミルクスープ                                                       | ヨーグルト | 507  | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 栗きのこごはん 人参しりしり けんちん汁                                                                   | 牛乳      | 503  |
| (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 / ベーコン、卵 / 玉ねぎ、粉、カレー粉、コンソメ、牛乳、パセリ                     | ジャムパン | 16.1 | (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、栗、本しめじ、えのきだけ、昆布 / 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ / とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ                  | パン      | 18.9 |
| 13  | とりてり丼 ツナサラダ すまし汁                                                                     | 牛乳    | 554  | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | カレーライス ゆで野菜 果物 スープ                                                                     | 牛乳      | 543  |
| (火) | 米、鳥もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ                      | パン    | 19.9 | (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / 梨 / わかめ、長ねぎ                                            | パン      | 15.7 |
| 14  | ごはん 手作りふりかけ ジャガイモと鳥肉の揚げ煮 みそ汁                                                         | バナナ   | 508  | <div>★秋の美味しい食べ物★</div> <div>            色々な食べ物がおいしい秋！秋の旬である美味しい食べ物と食材の選び方をご紹介します。<br/>           ◆サンマ・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮で美味しい！<br/>           ◆きのこ・・・かさがあまり開いてなく、あまり汚れていない物<br/>           ◆栗・・・皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの<br/>           ◆梨・・・軸がしっかりとて、皮に色ムラがなくおしりがふっくらとしたもの         </div> <div>  </div> |                                                                                        |         |      |
| (水) | 米 / じゃこ、青のり、ごま / じゃが芋、鳥もも肉、生姜、片栗粉 / とうふ、油揚げ、長ねぎ                                      |       | 19.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |         |      |
| 15  | きつねうどん 芋天 チーズ                                                                        | 牛乳    | 590  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |         |      |
| (木) | 干しうどん、昆布、人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ / さつま芋 / チーズ                                           | パン    | 19.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |         |      |

☆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    | 542kcal |
| タンパク質    | 19.0g   |