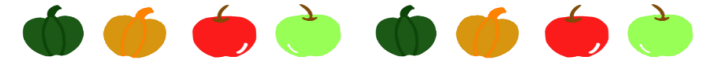




11 がつのごんたて



🍷 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 (火)	わかめご飯 とうふの五目揚げ ゆで野菜 みそ汁 米、わかめ、ごま/もめん豆腐、豚挽肉、むきえび、しらす干し、玉ねぎ、人参、干ひじき、枝豆、片栗粉/もやし/なす、油揚げ	牛乳 パン	583 26.2	17 (木)	サケときのこの炊き込みご飯 さつまいもの甘煮 けんちん汁 米、サケフレーク、生しいたけ、本しめじ、にんにく、いんげん/さつまいも/とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	503 17.5
2 (水)	親子丼 ツナサラダ ゼリー みそ汁 米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつば/キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁/ゼリー/じゃが芋、わかめ	バナナ	525 17.1	18 (金)	スパゲティカレー挽肉あん ゼリー 焼のりスープ スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース、ケチャップ、カレーパウダー、片栗粉、にんにく、パセリ、粉チーズ/ゼリー/焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	牛乳 パン	551 20.2
4 (金)	おほかちチャーハン かぼちゃサラダ みそ汁 米、かつお節、プロセスチーズ、万能ねぎ/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁/とうふ、わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	548 18.7	21 (月)	ひじきごはん ごま和え 漬物 みそ汁 米、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、人参、干しいたけ/ほうれん草、ごま/たくあん/生揚げ、生しいたけ	ヨーグルト ジャムパン	504 17.8
7 (月)	ケチャップライス ベーコンエッグ パスタのスープ 米、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ/ベーコン、卵/マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	ヨーグルト きなこパン	566 19.1	22 (火)	ごはん 焼のり 炒鶏 すのもの みそ汁 米/焼のり/鳥もも肉、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、絹さや/きゅうり、わかめ、みかん缶/ふ、玉ねぎ	牛乳 パン	525 19.1
8 (火)	野菜サンド 果物 ミートボールスープ 食パン、ハム、トマト、きゅうり、マヨネーズ/りんご/豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、人参、シチュー素、パセリ	牛乳 ミニアメリカン ドック	569 20.9	24 (木)	パン マカロニグラタン ゼリー 春雨スープ 食パン/マカロニ、玉ねぎ、本しめじ、ウィンナー、粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ/ゼリー/春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	牛乳 あげもち	572 20.6
9 (水)	ごはん のり佃煮 かみなり漬 おでん 米/のり佃煮/きゅうり/魚河岸揚げ、じゃが芋、大根、つみれ、さつまいも、ポール、こんにゃく、うずらの卵、昆布、おでんの素	バナナ	546 21.4	25 (金)	キーマカレー ゆで野菜 果物 スープ 米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレーパウダー/もやし/りんご/わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	521 16.2
10 (木)	大豆ライス じゃこサラダ かにかまスープ 米、大豆、ベーコン、青じそ/じゃこ、レタス、きゅうり/かにかま、卵、本しめじ、万能ねぎ	牛乳 パン	528 23.3	28 (月)	かやくめし お浸し 果物 みそ汁 米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参/キャベツ、かつお節/みかん/とうふ、わかめ、長ねぎ	ヨーグルト きなこパン	540 20.8
11 (金)	カレーライス ゆで野菜 チーズ スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーパウダー/もやし/チーズ/ふ、長ねぎ	牛乳 パン	598 21.1	29 (火)	ごはん 手作りふりかけ 豚肉の生姜焼き 炒昆布 すまし汁 米/じゃこ、青のり、ごま/豚肉、根生姜、玉ねぎ/きざみ昆布、根生姜/はんぺん、長ねぎ	牛乳 パン	552 22.1
14 (月)	ツナとじゃこのごはん カリカリベーコンサラダ 果物 みそ汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/キャベツ、ベーコン、にんにく/オレンジ/玉ねぎ、わかめ	ヨーグルト ごまパン	542 22.5	30 (水)	ごはん のり佃煮 とんかつ 水菜サラダ すまし汁 米/のり佃煮/豚肉、粉、生パン粉/水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、レモン汁、ヨーグルト/ふ、万能ねぎ	バナナ	549 20.6
15 (火)	ごはん 煮魚 ひじきのサラダ すまし汁 米/ムキカレイ、根生姜、片栗粉/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 パン	576 31.1	<p>ビタミンを摂取して 免疫力アップ!</p> <p>ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、プロコラーゲンや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。</p>			
16 (水)	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 すまし汁 米、青のり、ごま/豚レバー、にんにく、根生姜、片栗粉/じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ、マヨネーズ/なると、水菜	バナナ	500 14.2				

☆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	544kcal
タンパク質	20.5g