



# 12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 (木)	わかめご飯 生揚げの中華風 人参サラダ みそ汁 米、わかめ、ごま/生揚げ、にんにく、根生姜、片栗粉/人参、かつお節/もやし、生しいたけ	牛乳 パン	561 21.5	16 (金)	スパゲティミートソース 果物 中国風コーンスープ スパゲティ、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、片栗粉、パセリ、粉チーズ/みかん/コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、パセリ	牛乳 パン	538 20.1
2 (金)	ほうとう かきあげ ゼリー ひもかわうどん、かぼちゃ、鳥肉、人参、長ねぎ/粉、玉ねぎ、さつまいも、じゃこ、人参、みつば/ゼリー	牛乳 パン	552 23.9	19 (月)	チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁 米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁/ふ、玉ねぎ	牛乳 パン	519 15.4
5 (月)	じゃこごはん マカロニサラダ みそ汁 米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/ふ、玉ねぎ	ヨーグルト ごまパン	583 22.1	20 (火)	ミートドリア コールスローサラダ すまし汁 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/キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	557 18.7
6 (火)	ハムピカタサンド 果物 ごぼうのミルクスープ 食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ/みかん/ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン	牛乳 パン	524 18.3	21 (水)	ごはん 豚レバーのカレー揚げ 大根と納豆のサラダ みそ汁 米/豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉/大根、納豆、長ねぎ、かつお節、青のり、マヨネーズ/キャベツ	バナナ	503 18.4
7 (水)	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ ひじきのサラダ 豆乳スープ 米/のり佃煮/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	バナナ	504 18.3	22 (木)	サケと卵のごはん かぼちゃの甘煮 けんちん汁 米、サケフレーク、卵、絹さや/かぼちゃ/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 パン	531 18.7
8 (木)	バラすし 漬物 みそ汁 米、サケフレーク、油揚げ、人参、生しいたけ、いんげん、卵/たくあん/とうふ、なめこ、長ねぎ	牛乳 パン	558 22.3	23 (金)	パン じゃが芋と鳥肉のトマト煮込み ツナサラダ 果物 わかめスープ 食パン/じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ホールトマト、にんにく/キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁/みかん/わかめ、長ねぎ	ヨーグルト クリスマスパンケーキ	537 20.1
9 (金)	カレーライス ゆで野菜 ゼリー スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールー/もやし/ゼリー/わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	549 17.1	26 (月)	ツナとじゃこのごはん ひじきのチヂミ みそ汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/小麦粉、片栗粉、干ひじき、ベーコン、万能ねぎ/とうふ、わかめ、長ねぎ	ヨーグルト きなこパン	566 25.9
12 (月)	ガーリックライス 春雨サラダ チーズ みそ汁 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、すりごま/チーズ/かぼちゃ	ヨーグルト ジャムパン	551 18.7	27 (火)	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ゆで野菜 すまし汁 米/のり佃煮/かじきまぐろ、根生姜、片栗粉/もやし/玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	522 31.8
13 (火)	五目いなり ゆで野菜 すまし汁 米、油揚げ、干ひじき、干しいたけ、人参、ごま/もやし/はんぺん、長ねぎ	牛乳 パン	556 18.4	28 (水)	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールー、牛乳/ほうれん草、卵、マヨネーズ/果物缶詰、プレーンヨーグルト/ふ、長ねぎ	バナナ	530 22.4
14 (水)	ごはん 煮魚 切り干し大根 みそ汁 米/ムキカレイ、根生姜、片栗粉/切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参/とうふ、油揚げ、長ねぎ	バナナ	510 27.7	<b>寒い冬を乗り切るための食事のとり方</b>  <p>寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。</p>			
15 (木)	ごはん 揚げギョウザ すのもの 焼のりスープ 米/ギョウザ/きゅうり、わかめ、みかん缶/焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	牛乳 パン	502 16.7				

☆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	537kcal
タンパク質	20.8g