



# 1がつのこんだて



2023

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

4	三色丼 かぼちゃの甘煮 ゼリー すまし汁	牛乳	604	20	ごはん すき焼き風煮 ゆで野菜 すまし汁	牛乳	562
(水)	米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / かぼちゃ / ゼリー / 玉ねぎ、ふ	パン	19.1	(金)	米 / 豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば / キャベツ / はんぺん、長ねぎ	パン	22.5
5	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかき揚げ ひじきサラダ みそ汁	牛乳	551	23	ケチャップライス 春雨と卵のごまサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	512
(木)	米、昆布 / 焼のり / 粉、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、パセリ / ひじき、ツナ缶、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、わかめ	マカロニきな粉	27	(月)	米、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	きなこパン	16.4
6	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	567	24	ごはん マーボー豆腐 炒昆布 すまし汁	牛乳	572
(金)	米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / キャベツ / チーズ / ふ、長ねぎ	パン	19.3	(火)	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 / きざみ昆布、生姜 / ふ、長ねぎ	パン	21.7
10	ひじきごはん 生揚の中華風 みそ汁	ヨーグルト	567	25	にんじんごはん 豚レバーの佃煮風 コールスローサラダ 豚汁	バナナ	507
(火)	米、干ひじき、油揚、人参、生しいたけ / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / ふ、玉ねぎ	ごまパン	19.6	(水)	米、人参、パセリ / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / キャベツ、コーン、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		13.7
11	ごはん 焼鮭 じゃが芋とみかんのサラダ つくね汁	バナナ	525	26	わかめごはん ニラ玉甘酢あんかけ 漬物 すまし汁	牛乳	532
(水)	米 / 甘塩サケ / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、人参、生しいたけ		21.1	(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 / ふ、万能ねぎ	パン	19.3
12	ハムとチーズのサンド ゼリー ポトフ	牛乳	576	27	カレーピラフ レタスのにんにく炒め チーズ 小松菜の中国風スープ	牛乳	533
(木)	食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ / ゼリー / ウィンナー、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、パセリ	パン	19	(金)	米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉 / レタス、玉ねぎ、ベーコン、にんにく / チーズ / 小松菜、豚挽肉、えのき、長ねぎ、卵	パン	18.7
13	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	579	30	青のりごはん すのもの しょうゆラーメン	ヨーグルト	501
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / もやし / りんご / 卵、長ねぎ	だんご	16.9	(月)	米、青のり、ごま / きゅうり、わかめ、みかん缶 / ラーメン、もやし、キャベツ、なると、焼豚、長ねぎ、焼のり	ジャムパン	16.4
16	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	533	31	ミルクーひじきチャーハン かぼちゃサラダ 豆乳スープ	牛乳	604
(月)	米、じゃこ、油揚、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ / とうふ、油揚、長ねぎ	ジャムパン	25.8	(火)	米、干ひじき、人参、むきえび、卵、牛乳 / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	パン	24.2
17	パン ハンバーグと白菜のクリーム煮 ゼリー かにかまスープ	牛乳	581	<p>りんご・・・「りんごは赤くなると医者が青くなる」</p> <p>これは、赤くなったりんごを食べたら病気になるはずお医者さんにかからずすむという意味のことわざです。それほどりんごには 沢山の栄養素が含まれています。代表的なものでビタミンC、食物、繊維ポリフェノール、カリウムなどです。生ではもちろん、加熱することで抗酸化作用のパワーが9倍も上がる！とも言われています。</p> <p>手軽に食べられるりんご。ご家族で是非お試しください。寒い日が続き、ウイルスが活性化する時期です。手洗いうがいをきちんとし栄養のある食事を取りましょう。</p>			
(火)	食パン / 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、白菜、本しめじ、人参、粉、パセリ / ゼリー / かにかま、卵、本しめじ、万能ねぎ	パン	27.7				
18	ごはん のり佃煮 シシャモミルクチーズ揚げ ゆで野菜 みそ汁	バナナ	511				
(水)	米 / のり佃煮 / ししゃも、粉、青のり、粉チーズ、牛乳 / もやし / とうふ、なめこ、長ねぎ		26.8				
19	ツナのトマトスパゲティ 果物 青菜とコーンのスープ	牛乳	545				
(木)	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、トマトジュース、ホールトマト、ケチャップ、片栗粉 / 果物缶詰 / じゃが芋、コーン、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、粉、パセリ	パン	19.1				



☆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	551kcal
タンパク質	19.7g