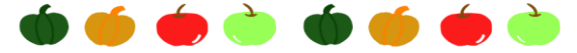




2がつのこんだて



★東昌保育園
★東昌第二保育園

	2022	年度
(上段)	献立名	午後
(下段)	材料名	おやつ
		エネルギー
		タンパク質

1	ごはん キャベツと挽肉の重ね蒸し チーズ トマトとレタスと卵のスープ	バナナ	519	16	きつねうどん きんぴらごぼう チーズ	牛乳	517
(水)	米 / キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、ソース、ケチャップ、片栗粉 / チーズ / トマト、レタス、卵、ベーコン		19.1	(木)	干うどん、昆布、人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ / ごぼう、人参 / チーズ	パン	18.9
2	バターサンド じゃがいものオムレツ風 野菜スープ	牛乳	617	17	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	543
(木)	食パン / じゃが芋、玉ねぎ、ウインナー、卵、とろけるチーズ / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	パン	21	(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / オレンジ / わかめ、長ねぎ	パン	16.1
3	じゃこ大豆のライス 切り干し大根 ゼリー けんちん汁	牛乳	554	20	ごはん のり佃煮 変わりきんぴら もやしと油揚げのごま酢 みそ汁	ヨーグルト	522
(金)	米、じゃこ、大豆、青じそ / 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / ゼリー / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	恵方ロール	22.5	(月)	米 / のり佃煮 / さつまあげ、糸こんにゃく、人参 / もやし、油揚げ、きゅうり、すりごま / わかめ、玉ねぎ	ごまパン	19.2
6	ツナとじゃこのごはん りんごサラダ みそ汁	ヨーグルト	553	21	梅しごごはん 鳥肉のからあげ お浸し すまし汁	牛乳	527
(月)	米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参 / キャベツ、りんご、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ / えのきだけ、わかめ	きなこパン	21.9	(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
7	ごはん のり佃煮 とうふの五目揚げ 水菜サラダ すまし汁	牛乳	605	22	ごはん ハンバーグ 人参サラダ ゼリー みそ汁	バナナ	524
(火)	米 / のり佃煮 / 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 / 水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト / 心、万能ねぎ	パン	26.8	(水)	米 / 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、ソース、ケチャップ / 人参、かつおぶし / ゼリー / 大根、油揚げ		19.2
8	ごはん 手作りふりかけ ジャガイモと鳥肉の揚げ煮 漬物 みそ汁	バナナ	511	24	卵サンド 果物 ミネストローネスープ	牛乳	554
(水)	米 / じゃこ、青のり、ごま / じゃが芋、鳥もも肉、生姜、片栗粉 / たくあん / 豆腐、油揚げ、長ねぎ		21	(金)	食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ / いかかん / 大豆、人参、玉ねぎ、フロコリー、ベーコン、マカロニ、トマトジュース	パン	20.1
9	和風スパゲティ チーズ 青菜とコーンのスープ	牛乳	534	27	たき込みごはん とうふのサラダ すまし汁	ヨーグルト	538
(木)	スパゲティ、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、にんにく、青じそ / チーズ / じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン	パン	19.3	(月)	米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	ジャムパン	26.7
10	ごはん しらす干し 肉じゃが クリーミーサラダ すまし汁	牛乳	601	28	ごはん マーボーはるさめ お浸し みそ汁	牛乳	539
(金)	米 / しらす干し / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝、 / キャベツ、きゅうり、ヨーグルト、粉チーズ、ハム、マヨネーズ / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	パン	23.2	(火)	米 / 春雨、豚挽肉、長ねぎ、にんにく、生姜、もやし、ピーマン、人参、片栗粉 / ほうれん草、かつお節 / いら、卵	パン	19.1
13	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	516	<p style="text-align: center;">季節の変わり目</p> <p>暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。節分は、季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日を行います。もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日を行っていたそうです。また、立春は旧暦で1年の始まりとされその前日の節分に無病息災を祈り新しい年の厄を払うための行事とされていました。節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込む為に行います。鬼をやっつけるのに使われる大豆は、生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされている為、必ず煎った豆を使います。</p>			
(月)	米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ / 豆腐、なめこ、長ねぎ	ジャムパン	25.1				
14	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ゆで野菜 ミソスープ	牛乳	565				
(火)	米 / ムキカレイ、玉ねぎ、にんにく、生姜、ホールトマト、トマトジュース、コンソメ、パセリ / キャベツ / じゃが芋、玉ねぎ、コーン	パン	30.1				
15	ごはん 焼のり 豚レバーのみそ煮 ひじきのサラダ ゼリー 豚汁	バナナ	523				
(水)	米 / 焼のり / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / 干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / ゼリー / 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		16.5				

☆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	545kcal
タンパク質	20.5g