



# 3がつのこんだて



★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

2022

年度

1 (水)	スパゲティーミートソース チーズ 鳥肉のカレー風味スープ <small>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 / 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、パセリ</small>	バナナ	505	16	炊き込みご飯 五目ひじき 果物 みそ汁 <small>米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / オレンジ / とうふ、わかめ、長ねぎ</small>	牛乳	592
2 (木)	ひなちらし 果物 すまし汁 <small>米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、レンコン、いんげん、卵、桜でんぶ、焼のり / いちご / とうふ、なると、万能ねぎ</small>	牛乳	551	17	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ <small>米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / もやし / チーズ / 卵、長ねぎ</small>	バナナ	471
3 (金)	チキンカレー ゆで野菜 ゼリー スープ <small>米、じゃがいも、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳 / キャベツ / ゼリー / わかめ、長ねぎ</small>	牛乳	524	20	ガーリックライス 春雨と卵のごまサラダ みそ汁 <small>米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / かぼちゃ</small>	ヨーグルト	523
6 (月)	ケチャップライス かぼちゃの甘煮 みそ汁 <small>米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / かぼちゃ / 生揚げ、生しいたけ</small>	ヨーグルト	515	22	かやくめし 小魚桜えびのかき揚げ 中華サラダ みそ汁 <small>米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / 粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ねぎ / わかめ、きゅうり、人参、もやし / さつまいも</small>	バナナ	533
7 (火)	ごはん 焼鮭 卵の花炒め 漬物 肉だんごスープ <small>米 / 甘塩サケ / おから、油揚げ、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / たくあん / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、白菜、もやし、長ねぎ、生しいたけ</small>	牛乳	556	23	三色丼 和風サラダ ゼリー すまし汁 <small>米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / ちくわ、わかめ、きゅうり、えのきだけ / ゼリー / 玉ねぎ、ふ</small>	牛乳	553
8 (水)	ルーロー飯 じゃが芋とみかんのサラダ とうふの中華風スープ <small>米、豚肉、生姜、もやし、小松菜、人参、うすらの卵、ごま / じゃがいも、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / とうふ、豚挽肉、にんにく、生姜、生しいたけ、わかめ、長ねぎ</small>	バナナ	578	24	ごはんのり佃煮 揚げワンタンカレー味 すのもの 野菜スープ <small>米 / のり佃煮 / ワンタン皮、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ / きゅうり、わかめ、みかん缶 / キャベツ、もやし、人参、ベーコン</small>	牛乳	509
9 (木)	わかめごはん はんぺんフライ フルーツヨーグルト パスタのスープ <small>米、わかめ、ごま / はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース / 果物缶詰、ヨーグルト / マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン</small>	牛乳	596	27	チャーシューライス マカロニサラダ ごぼうのミルクスープ <small>米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン</small>	ヨーグルト	551
10 (金)	そつえんおめでとうメニュー	牛乳	584	28	とりてり丼 ツナサラダ すまし汁 <small>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</small>	牛乳	547
13 (月)	みそラーメン 揚げギョウザ チーズ <small>ラーメン、もやし、キャベツ、なると、焼豚、コーン / ギョウザ / チーズ</small>	ヨーグルト	496	29	ごはん 煮魚 ミモザサラダ 豚汁 <small>米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 豚肉、じゃがいも、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ねぎ、にんにく</small>	バナナ	563
14 (火)	ミートドリア カリカリベーコンサラダ すまし汁 <small>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、ベーコン、にんにく / ふ、玉ねぎ</small>	牛乳	556	30	バラずし お浸し すいとん汁 <small>米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵 / キャベツ、かつお節 / 小麦粉、大根、油揚げ、人参、干しいたけ、長ネギ</small>	牛乳	581
15 (水)	ごはんのり佃煮 豚肉レバーのカレー揚げ ポテトサラダ みそ汁 <small>米 / のり佃煮 / 豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉 / じゃがいも、きゅうり、人参、ハム、ヨーグルト、マヨネーズ / 本しめじ、わかめ</small>	牛乳	537	31	カレーうどん 芋天 ゼリー <small>ゆでうどん、玉ねぎ、豚肉、人参、粉、カレールウ / さつまいも、粉 / ゼリー</small>	牛乳	555

☆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	19.3g