



# 4がつのこんだて



2023



★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

3 (月)	ツナとじゃこのごはん 五目ひじき煮 みそ汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参 / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / 玉ねぎ、心	ヨーグルト きなこパン	527 23.9	18 (火)	たらこスパゲティー ゼリー 青菜とコーンのスープ スパゲティー、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり / ゼリー / じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉、コンソメ	牛乳 パン	510 20.8
4 (火)	わかめごはん かじきの竜田揚げ 切り干し大根 すまし汁 米、わかめ、ごま / かじきまぐろ、生姜、片栗粉 / 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / 長ねぎ、心	牛乳 パン	579 32.1	19 (水)	菜の花ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ みそ汁 米、小松菜、卵、ごま / 豚肉、生姜、玉ねぎ / 干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ / じゃが芋、わかめ	バナナ	540 17.7
5 (水)	ごはん 焼たらこ 肉じゃが ゆで野菜 ゼリー つくね汁 米 / たらこ / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝 / もやし / ゼリー / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、人参、生しいたけ	バナナ	532 23.4	20 (木)	親子丼 れんこんのきんぴら 漬物 すまし汁 米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつ葉、 / れんこん / たくあん / はんぺん、長ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	522 21.2
6 (木)	桜めし 焼のり かきあげ すのもの みそ汁 米、昆布 / 焼のり / 粉、玉ねぎ、さつまいも、じゃこ、人参、みつ葉 / きゅうり、わかめ、みかん缶 / とうふ、わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	554 24.5	21 (金)	チキンカレー ゆで野菜 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、カレールウ、牛乳 / もやし / 果物缶詰、プレーンヨーグルト / 卵、長ねぎ	牛乳 パン	563 16.8
7 (金)	サケと卵のごはん マカロニサラダ 果物 野菜スープ 米、サケフレーク、卵、絹さや / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / オレンジ / キャベツ、もやし、人参、ベーコン	牛乳 パン	587 19.5	24 (月)	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ チーズ 焼のりスープ 米、大豆、ベーコン、青じそ / キャベツ、焼豚 / チーズ / 焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	ヨーグルト ジャムパン	543 21.4
10 (月)	ハヤシライス ゆで野菜 ゼリー スープ 米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / もやし / ゼリー / わかめ、長ねぎ	ヨーグルト パン	503 14.5	25 (火)	ごはん すき焼き風煮 ゆで野菜 みそ汁 米 / 豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつ葉 / キャベツ / わかめ、えのきだけ	牛乳 パン	567 22.6
11 (火)	ごはん 焼のり 豚肉ときのこのおろし炒め煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 米 / 焼のり / 豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ / ブロッコリー、マヨネーズ / 玉ねぎ、卵	牛乳 パン	564 22.7	26 (水)	たけのこごはん 豚レバーの佃煮風 ミモザサラダ みそ汁 米、たけのこ、油揚げ、生しいたけ、人参 / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 大根、油揚げ	バナナ	512 16.0
12 (水)	炊き込みごはん とうふのサラダ 豚汁 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 / 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	バナナ	535 24.9	27 (木)	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 人参サラダ すまし汁 米 / のり佃煮 / はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース / 人参、かつおぶし / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 パン	518 19.8
13 (木)	にんじんごはん ポテトグラタン風 ゆで野菜 すまし汁 米、人参、パセリ / じゃが芋、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、とろけるチーズ / キャベツ / 玉ねぎ、心	牛乳 パン	507 15.7	28 (金)	ハムピカタサンド 果物 豆乳スープ 食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / オレンジ / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつ葉	牛乳 パン	517 21.0
14 (金)	煮込みうどん ちくわのいそべ揚げ チーズ 干うどん、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ / ちくわ、粉、青のり / チーズ	牛乳 パン	540 23.9	<b>★朝ごはんを食べましょう★</b>			
17 (月)	ガーリックライス 春雨と卵のごまサラダ みそ汁 米、豚挽肉、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 / とうふ、なめこ、長ねぎ	ヨーグルト ごまパン	527 20.1	<p>朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ体温があがります。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることがとても大切です。</p> 			

☆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	21.1g