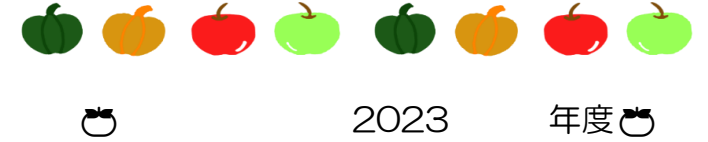




# 6がつのこんだて



★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

2023 年度

1 (木)	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め 五目ひじき すまし汁 米 / 生揚げ、豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参 / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / まいたけ、万能ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	523 21.5	16 (金)	肉みそうどん 果物 野菜スープ 干しうどん、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、片栗粉、ミニトマト / オレンジ / ジャガイモ、ほうれん草、人参、コーン	牛乳 パン	509 16.8
2 (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、カレールウ / もやし / ゼリー / わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	544 16.5	19 (月)	かやくめし とうふのサラダ みそ汁 米、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / キャベツ	ヨーグルト きなこパン	540 21.9
5 (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 / とうふ、油揚げ、長ねぎ、	ヨーグルト ごまパン	557 18.0	20 (火)	バラすし うの花炒め すまし汁 米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵 / おから、油揚げ、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / なた、水菜	牛乳 パン	594 22.6
6 (火)	ごはん のり佃煮 ちくわの肉づめ 切り干し大根 みそ汁 米 / のり佃煮 / ちくわ、豚挽肉、玉ねぎ、卵、小麦粉 / 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / ぶ、玉ねぎ	牛乳 パン	607 24.3	21 (水)	ごはん 煮魚 ひじきのサラダ 豚汁 米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / ひじき、ツナ、大豆、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	バナナ	540 27.5
7 (水)	ごはん 焼のり 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 米 / 焼のり / 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	バナナ パン	529 20.1	22 (木)	親子丼 ジャガイモとみかんのサラダ すまし汁 米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつ葉 / ジャガイモ、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ、マヨネーズ / ぶ、万能ねぎ	牛乳 パン	634 21.5
8 (木)	カレーピラフ 春雨と卵のごまサラダ みそ汁 米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉 / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / 玉ねぎ、わかめ	牛乳 くずもち	509 17.7	23 (金)	キーマカレー ゆで野菜 果物 スープ 米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレールウ / もやし / メロン / 卵、長ねぎ	牛乳 あげもち	524 16.3
9 (金)	ゆで卵サンド 果物 青菜とコーンのスープ 食パン、卵、パセリ、マヨネーズ / メロン / ジャガイモ、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉	牛乳 パン	562 18.8	26 (月)	わかめごはん ニラ玉甘酢あんかけ お浸し つくね汁 米、わかめ、ごま / 卵、ニラ、長ねぎ、生しいたけ、高野豆腐 / キャベツ、かつおぶし / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、人参、生しいたけ	ヨーグルト ごまパン	611 27.8
12 (月)	ごはん 手作りふりかけ 鳥肉と生揚げの煮物 漬物 すまし汁 米 / じゃこ、青のり、ごま / 生揚げ、鳥もも肉、玉ねぎ、ピーマン、片栗粉 / たくあん / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	535 23.0	27 (火)	ビビンバ丼 ツナサラダ トーフの中華風スープ 米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、うすらの卵、ごま / キャベツ、ツナ、本しめじ、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	牛乳 パン	616 24.0
13 (火)	とり五目ごはん 和風サラダ ゼリー みそ汁 米、鳥肉、ごぼう、人参、油揚げ、干しいたけ / ちくわ、わかめ、きゅうり、えのきだけ / ゼリー / 大根、油揚げ	牛乳 パン	515 19.6	28 (水)	にんじんごはん 豚レバーのカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁 米、人参、パセリ / 豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / ジャガイモ、わかめ	バナナ	504 14.1
14 (水)	青のりごはん すぶた ナムル 春雨とえびのスープ 米、青のり、ごま / 豚肉、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生しいたけ、ケチャップ / もやし / 春雨、むきえび、片栗粉、ベーコン、えのきだけ、長ねぎ	バナナ パン	502 17.2	29 (木)	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかきあげ 炒昆布 すまし汁 米、昆布 / 焼のり / 粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ねぎ / きざみ昆布、生姜 / 玉ねぎ、ぶ	牛乳 パン	534 24.0
15 (木)	サケと卵のごはん ポテトサラダ みそ汁 米、サケフレーク、卵、絹さや / ジャガイモ、きゅうり、人参、ハム、ヨーグルト、マヨネーズ / わかめ、えのき	牛乳 パン	511 18.6	30 (金)	スパゲティーミートソース チーズ ごぼうのミルクスープ スパゲティー、豚挽肉、玉ねぎ、人参、パセリ、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 / チーズ / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、牛乳、コーン	牛乳 パン	584 23.1

☆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	549kcal
タンパク質	20.6g