



8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

1 (火)	ごはん マーボーなす ナムル すまし汁 米/なす、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、にら、片栗粉、にんにく/もやし/卵、万能ねぎ、とろろ昆布	牛乳 パン	509 17.9	21 (月)	ひじきごはん 生揚の中華風 漬物 みそ汁 米、干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ/生揚、にんにく、根生姜、片栗粉/たくあん/玉ねぎ、卵	ヨーグルト きなこパン	586 21.9
2 (水)	大豆ライス しゃぶしゃぶサラダ ゼリー トーフの中華風スープ 米、大豆、ベーコン、青じそ/豚肉、レタス、きゅうり、すりごま/ゼリー/とうふ、豚挽肉、にんにく、根生姜、生しいたけ、わかめ、長ねぎ	バナナ	497 17.9	22 (火)	ごはん 煮魚 キャベツとわかめのサラダ すまし汁 米/ムキカレイ、根生姜、片栗粉/キャベツ、ツナ缶、わかめ、本しめじ、マヨネーズ/まいたけ、万能ねぎ	牛乳 パン	599 29.9
3 (木)	梅しごごはん 鳥肉のからあげ ゆで野菜 すまし汁 米、梅干し、青じそ、ごま/鳥もも肉、にんにく、根生姜、片栗粉/キャベツ/ふ、万能ねぎ	牛乳 パン	543 21.6	23 (水)	野菜サンド チーズ コーンクリームシチュー 食パン、ハム、トマト、きゅうり、マヨネーズ/チーズ/じゃが芋、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素	バナナ	506 17.4
4 (金)	チキンカレー お浸し 果物 スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳/ほうれん草、かつお節/スイカ/卵、長ねぎ	牛乳 パン	557 18.2	24 (木)	ごはん 豚レバーのみそ煮 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁 米/豚レバー、にんにく、根生姜、片栗粉/じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ/ふ、万能ねぎ	牛乳 パン	584 18.5
7 (月)	サケと卵のごはん コールスローサラダ けんちん汁 米、サケフレーク、卵、絹さや/キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ/とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	504 16.3	25 (金)	夏野菜カレー ゆで野菜 果物 モロヘイヤスープ 米、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、豚挽肉、カレールウ、牛乳/キャベツ/オレング/モロヘイヤ、卵	牛乳 パン	556 18
8 (火)	ごはん 焼のり 八宝菜 ゼリー トマトとレタスと卵のスープ 米/焼のり/キャベツ、豚肉、なると、うすらの卵、えび、生しいたけ、人参、たけのこ、長ねぎ、根生姜、片栗粉/ゼリー/トマト、レタス、卵、ベーコン	牛乳 パン	552 22.3	28 (月)	卵と野沢菜の炒飯 ごぼうサラダ みそ汁 米、卵、野沢菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁/とうふ、わかめ、長ねぎ	ヨーグルト ごまパン	556 16.9
9 (水)	ごはん のり佃煮 シシャモミルクチーズ揚げ 五目ひじき みそ汁 米/のり佃煮/ししゃも、粉、青のり、粉チーズ、牛乳/干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆/にら、卵	バナナ	534 25.8	29 (火)	ごはん すきやき風煮 ゆで野菜 すまし汁 米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/もやし/はんぺん、長ねぎ	牛乳 くずもち	566 22.3
10 (木)	冷や汁うどん かぼちゃ天 チーズ 干うどん、きゅうり、ごま、青じそ、長ねぎ/かぼちゃ、粉/チーズ	牛乳 パン	516 18.6	30 (水)	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 水菜サラダ みそ汁 米/のり佃煮/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/水菜、ツナ缶、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁/かぼちゃ	バナナ	504 16.9
14日・15日・16日 盆中合同保育のため献立未定				31 (木)	ツナとトマトのスパゲティー 果物 青菜とコーンのスープ スパゲティー、ツナ缶、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、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉	牛乳 パン	545 18.9
17 (木)	三色丼 ひじきのサラダ すまし汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ/干ひじき、ツナ缶、大豆、マヨネーズ、レモン汁/ふ、玉ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	553 20.6	<div data-bbox="1372 1449 1536 1584" data-label="Image"></div> <p>こわ〜い熱中症、普段から対策を！！暑さに負けない体をつくろう！</p> <ul style="list-style-type: none"> 日頃から適度に体を動かしましょう。 食事をしっかり摂りましょう。 睡眠時間をたっぷりとりましょう。 <div data-bbox="2058 1468 2332 1603" data-label="Text"> <p>特に、朝ごはんが大事！</p> </div> <div data-bbox="2387 1410 2634 1603" data-label="Image"></div>			
18 (金)	おかかチャーハン 人参しりしり みそ汁 米、かつお節、プロセスチーズ、万能ねぎ/人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ/じゃが芋、わかめ	牛乳 パン	510 18.1				

☆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	540kcal
タンパク質	19.8g