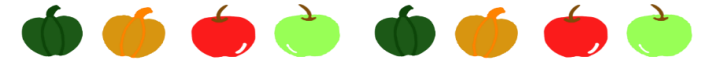




# 9がつのこんだて



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 (金)	そばろ丼 切り干し大根 果物 みそ汁 米、鳥挽肉、片栗粉、卵、いんげん/切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参/梨 生しいたけ、油揚げ	牛乳 パン	605 21.5	19 (火)	五目ちらし 漬物 みそ汁 米、鳥挽肉、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、れんこん、いんげん、卵/たくあん/大根、油揚げ	ヨーグルト ごまパン	543 20.1
4 (月)	チャーシューライス カリカリベーコンサラダ チーズ みそ汁 米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン/キャベツ、ベーコン、にんにく/ チーズ/にら、卵	ヨーグルト ジャムパン	534 20.5	20 (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、きゅうり、卵、人参、マヨネーズ/じゃが芋、わかめ	バナナ	504 14
5 (火)	ごはん のり佃煮 鮭フライ ゆで野菜 すまし汁 米/のり佃煮/甘塩サケ、粉、卵、生パン粉、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ/ もやし/ふ、万能ねぎ	牛乳 パン	575 27.5	21 (木)	ごはん マーボーはるさめ ツナサラダ すまし汁 米/春雨、豚挽肉、長ねぎ、にんにく、根生姜、もやし、ピーマン、人参、片栗粉/ キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁/ふ、玉ねぎ	牛乳 パン	567 17.4
6 (水)	ごはん 焼たらこ 豚肉とごぼうの卵とし 五目ひじき みそ汁 米/たらこ/豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや/ 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆/かぼちゃ	バナナ	539 20.4	22 (金)	なすと挽肉のスパゲティー 果物 鳥肉のカレー風味スープ スパゲティー、なす、豚挽肉、玉ねぎ、にんにく、根生姜、ホールトマト、ケチャップ、トマトジュース、片栗粉、青じそ/梨/鳥もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、根生姜、米、生クリーム、パセリ	牛乳 パン	547 19.3
7 (木)	たき込みごはん とうふのサラダ みそ汁 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/わかめ、玉ねぎ	牛乳 パン	580 28.6	25 (月)	カレーピラフ かぼちゃサラダ ごぼうのミルクスープ 米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁/ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン	ヨーグルト ジャムパン	559 15.6
8 (金)	かけうどん 芋天 ゼリー 干うどん、鳥肉、人参、長ねぎ、干しいたけ/さつま芋、粉/ゼリー	牛乳 あげもち	493 13.9	26 (火)	栗きのこごはん 人参しりしり けんちん汁 米、栗、本しめじ、えのきだけ、昆布/人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ/ とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 パン	493 17.1
11 (月)	じゃこごはん 春雨と卵のごまサラダ みそ汁 米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参/春雨、卵、きゅうり、すりごま/ とうふ、わかめ、長ねぎ	ヨーグルト きなこパン	552 26.4	27 (水)	ハムピカタサンド チーズ ミートボールスープ 食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ/チーズ/ 豚挽肉、パン粉、牛乳、卵、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、人参、シチュー素、パセリ	バナナ	528 20.6
12 (火)	ごはん 煮魚 スパゲティーサラダ すまし汁 米/ムキカレイ、根生姜、片栗粉/スパゲティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ缶/ とろろ昆布、万能ねぎ、卵	牛乳 パン	559 30.8	28 (木)	桜めし焼のり 小魚桜えびのかき揚げ ひじきのサラダ 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/ 干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/ふ、万能ねぎ	牛乳 パン	571 26.1
13 (水)	ミートドリア じゃこサラダ 青菜とコーンのスープ 米、玉ねぎ、本しめじ、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/じゃこ、レタス、きゅうり/じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉	バナナ	519 19.5	29 (金)	青のりごはん お月見コロッケ ゼリー すまし汁 米、青のり、ごま/じゃが芋、豚挽肉、玉ねぎ、うずらの卵、卵、生パン粉、ソース/ゼリー/ わかめ、長ねぎ	牛乳 白玉だんご	585 20
14 (木)	とりてり丼 炒昆布 果物 みそ汁 米、鳥もも肉、根生姜、片栗粉、焼のり、青じそ/きざみ昆布、根生姜/梨/玉ねぎ、卵	牛乳 パン	565 19.9	<div data-bbox="1366 1416 1484 1619" data-label="Image"></div> <p>旬の食材 新米、トマト、さつま芋、しめじ、まつたけ、きくの花、かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、ぶどう</p> <p>※実りの季節の始まりです。さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののったさかなには、体を温める効果があります。</p> <div data-bbox="2217 1416 2683 1619" data-label="Image"></div>			
15 (金)	カレーライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/果物缶詰、プレーンヨーグルト/ ふ、長ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	528 17.2				

☆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 547kcal

タンパク質 20.8g