



10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

2	ごはん とうふチャンプルー 五目ひじき すまし汁	ヨーグルト	560	18	ごはん 煮魚 じゃがいもとみかんのサラダ みそ汁	バナナ	601
(月)	米 / もめん豆腐、ツナ、長ねぎ、人参、ピーマン、卵 / ひじき、油揚、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / 水菜、玉ねぎ	ジャムパン	21.9	(水)	米、ムキカレイ、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 / さつま芋		25.6
3	ごはん 焼鮭 卵の花炒め 肉だんごスープ	牛乳	553	19	ごはん のり佃煮 豚肉ときのこのおろし炒め煮 漬物 ミソスープ	牛乳	547
(火)	米 / 甘塩サケ / おから、油揚、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / 鶏挽肉、玉ねぎ、生姜、白菜、もやし、長ねぎ、生しいたけ	パン	26.2	(木)	米 / のり佃煮 / 豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきたけ、片栗粉 / たくあん / じゃが芋、玉ねぎ、コーン	パン	21.8
4	ごはん 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	バナナ	519	20	カレーうどん 芋天 ゼリー	牛乳	575
(水)	米 / 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		19.1	(金)	ゆでうどん、玉ねぎ、豚肉、人参、粉、カレールウ / さつま芋、粉 / ゼリー	パン	15.5
5	親子丼 れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳	538	23	とり五目ごはん かぼちゃサラダ みそ汁	ヨーグルト	536
(木)	米、鶏もも肉、玉ねぎ、卵、みつば / れんこん / もやし、生しいたけ	パン	19.5	(月)	米、鶏肉、ごぼう、人参、油揚、干シイタケ / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / 玉ねぎ、わかめ	ごまパン	15.6
6	カレーライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	557	24	ごはん 鳥肉のさっぱり煮 果物 すまし汁	牛乳	557
(金)	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、ヨーグルト / 卵、長ねぎ	パン	17.1	(火)	米、鶏もも肉、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、うずらの卵、にんにく、生姜 / リンゴ / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	パン	20.3
10	わかめごはん 生揚の中華風 ツナサラダ みそ汁	ヨーグルト	609	25	ごはん すきやき風煮 炒昆布 すまし汁	バナナ	469
(火)	米、わかめ、ごま / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / ぶ、玉ねぎ	きなこパン	22.2	(水)	米、豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば / きざみ昆布、生姜 / なた、水菜		16
11	ごはん のり佃煮 ハンバーグ 人参サラダ みそ汁	バナナ	502	26	にんじんごはん チーズタッカルビ ナムル 焼のりスープ	牛乳	521
(水)	米 / のり佃煮 / 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、ソース、ケチャップ / 人参、かつおぶし / 大根、油揚		19.9	(木)	米、人参、パセリ / 鶏もも肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、とろけるチーズ、にんにく、生姜 / ほうれん草 / 焼のり、卵、えのきたけ、生しいたけ、人参	マカロニきなこ	22.8
12	ガーリックライス สปาゲティーサラダ 豆乳スープ	牛乳	535	27	和風สปาゲティー チーズ 鳥肉のカレー風味スープ	牛乳	591
(木)	米、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / สปาゲティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ缶 / 豆乳、人参、大根、鶏肉、本しめじ、みつば	パン	21.2	(金)	สปาゲティ、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、にんにく、青じそ / チーズ / 鶏もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、生姜、米、生クリーム、コンソメ、パセリ	パン	23.1
13	三色丼 ひじきのサラダ すまし汁	牛乳	561	30	じゃこと梅のごはん 豚肉の南部揚げ ごま和え ごぼうのミルクスープ	牛乳	660
(金)	米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / ひじき、ツナ缶、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、水菜	パン	18.8	(月)	米、じゃこ、かつお梅、青じそ、ごま / 豚肉、ごま、卵、生姜 / ほうれん草、ごま / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、牛乳、コーン	パン	28.5
16	ツナとじゃこのごはん リンゴサラダ みそ汁	ヨーグルト	596	31	お芋ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨と卵のごまサラダ すまし汁	ヨーグルト	571
(月)	米、じゃこ、ツナ缶、本しめじ、人参 / キャベツ、リンゴ、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ / 豆腐、油揚、長ねぎ	ジャムパン	23.9	(火)	米、さつま芋、ごま / 豚肉、生姜、玉ねぎ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / maidake、万能ねぎ	パンキン パンケーキ	18.4
17	ごはん 豚レバーの佃煮風 大根と納豆のサラダ ゼリー すまし汁	牛乳	521				
(火)	米 / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / 大根、納豆、長ねぎ、かつおぶし、青のり、マヨネーズ / ゼリー / ぶ、万能ネギ	パン	17.5				

☆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 556kcal

タンパク質 21.0g