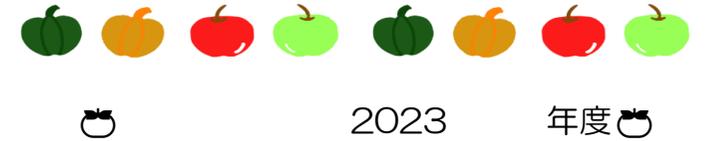




10がつのこんだて



★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

2 (月)	ごはん とうふチャンプルー 五目ひじき すまし汁 米 / もめん豆腐、ツナ、長ねぎ、人参、ピーマン、卵 / ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / 水菜、玉ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	560 21.9	18 (水)	ごはん 煮魚 じゃがいもとみかんのサラダ みそ汁 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	バナナ	601 25.6
3 (火)	ごはん 焼鮭 卵の花炒め 肉だんごスープ 米 / 甘塩サケ / おから、油揚げ、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	牛乳 パン	553 26.2	19 (木)	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 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	牛乳 パン	547 21.8
4 (水)	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 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	バナナ	519 19.1	20 (金)	カレーうどん 芋天 ゼリー 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	牛乳 パン	575 15.5
5 (木)	親子丼 れんこんのきんぴら みそ汁 米、鶏もも肉、玉ねぎ、卵、みつば / れんこん / もやし、生しいたけ	牛乳 パン	538 19.5	23 (月)	とり五目ごはん かぼちゃサラダ みそ汁 米、鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、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	ヨーグルト ごまパン	536 15.6
6 (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、ヨーグルト / 卵、長ねぎ	牛乳 パン	557 17.1	24 (火)	ごはん 鳥肉のさっぱり煮 果物 すまし汁 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	牛乳 パン	557 20.3
10 (火)	わかめごはん 生揚の中華風 ツナサラダ みそ汁 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	ヨーグルト きなこパン	609 22.2	25 (水)	ごはん すきやき風煮 炒昆布 すまし汁 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	バナナ	469 16
11 (水)	ごはん のり佃煮 ハンバーグ 人参サラダ みそ汁 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、油揚げ	バナナ	502 19.9	26 (木)	にんじんごはん チーズタッカルビ ナムル 焼のりスープ 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	牛乳 マカロニきなこ	521 22.8
12 (木)	ガーリックライス สปาゲティーサラダ 豆乳スープ 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	牛乳 パン	535 21.2	27 (金)	和風สปาゲティー チーズ 鳥肉のカレー風味スープ 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	牛乳 パン	591 23.1
13 (金)	三色丼 ひじきのサラダ すまし汁 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	牛乳 パン	561 18.8	30 (月)	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 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	牛乳 パン	660 28.5
16 (月)	ツナとじゃこのごはん リンゴサラダ みそ汁 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、油揚げ、長ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	596 23.9	31 (火)	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 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 / まいたけ、万能ねぎ	ヨーグルト パン パンケーキ	571 18.4
17 (火)	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 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、万能ねぎ	牛乳 パン	521 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