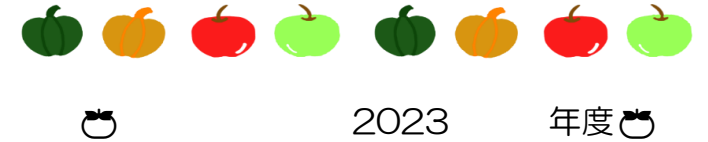




# 11がつのこんだて



★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 (水)	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁 米 / のり佃煮 / かじき、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 大根、油揚	バナナ	530 29.1	17 (金)	ごはん ポークチャップ きのこ入りスクランブルエッグ 野菜スープ 米 / 豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、コンソメ / 本しめじ、しいたけ、えのきだけ、卵 / キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン	牛乳 マカロニきなこ	524 21.6
2 (木)	ごはん 肉じゃが ゆで野菜 すまし汁 米 / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝 / もやし / 心、水菜	牛乳 パン	514 17.5	20 (月)	サケときのこの炊き込みご飯 カボチャの甘煮 ゼリー けんちん汁 米、サケフレーク、生しいたけ、本しめじ、にんにく、いんげん / かぼちゃ / ゼリー / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、長ねぎ、生しいたけ	ヨーグルト ごまパン	538 16.7
6 (月)	炊き込みごはん 生揚の中華風 すまし汁 米、じゃこ、油揚、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / 心、わかめ	ヨーグルト きなこパン	584 26.6	21 (火)	青のりごはん すのもの しょうゆラーメン 米、青のり、ごま / きゅうり、わかめ、みかん缶 / ラーメン、もやし、キャベツ、なると、焼豚、長ねぎ、焼のり	牛乳 パン	545 18.1
7 (火)	とりてり丼 ツナサラダ みそ汁 米、鳥もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / えのきだけ、わかめ	牛乳 あげもち	554 18.9	22 (水)	ごはん 豚レバーのみそ煮 じゃが芋とみかんのサラダ みそ汁 米 / 豚レバー、にんにく、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 / かぼちゃ	バナナ	514 14.1
8 (水)	BLTサンド チーズ シュクメルリスープ 食パン、ベーコン、レタス、トマト、マヨネーズ / チーズ / 鳥もも肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、さつま芋、生クリーム、コンソメ、シチュー素、パセリ	バナナ	561 14.6	24 (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 / キャベツ / ゼリー / 心、長ねぎ	牛乳 パン	543 15.4
9 (木)	にんじんごはん ちくわの肉づめ 切り干し大根 みそ汁 米、人参、パセリ / ちくわ、豚挽肉、玉ねぎ、卵、粉 / 切干大根、油揚、干しいたけ、人参 / 玉ねぎ、油揚	牛乳 パン	590 22.9	27 (月)	おおかチャーハン 春雨と卵のごまサラダ みそ汁 米、かつおぶし、プロセスチーズ、万能ねぎ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / 豆腐、油揚、長ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	501 19.4
10 (金)	チキンカレー ゆで野菜 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 / キャベツ / オレンジ / わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	532 15.5	28 (火)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 漬物 すまし汁 米 / 豚肉、片栗粉、きゅうり、人参、えのきだけ、すりごま / たくあん / 心、万能ねぎ	牛乳 パン	525 17.9
13 (月)	ガーリックライス ひじきのサラダ ごぼうのミルクスープ 米、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / 干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ / 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	469 14.6	29 (水)	ごはん 焼のり とんかつ 和風サラダ みそ汁 米 / 焼のり / 豚肉、小麦粉、卵、生パン粉 / ちくわ、わかめ、きゅうり、えのきだけ / キャベツ、卵	バナナ	523 21.6
14 (火)	ごはん 煮魚 ポテトサラダ みそ汁 米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、ヨーグルト マヨネーズ / たら、卵	牛乳 パン	605 31.5	30 (木)	きつねうどん きんぴらごぼう チーズ 干うどん、昆布、人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚 / ごぼう、人参 / チーズ	牛乳 パン	517 18.8
15 (水)	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん 米 / のり佃煮 / キャベツ / 魚河岸揚げ、じゃが芋、大根、つみれ、さつまあげ、ボール、こんにゃく、うすらの卵、昆布、おでんの素	バナナ	547 21.4	<p>病気・寒さに負けない体力をつける為にしっかり食べましょう。 病気から体を守るために、免疫力を高める、食材や味噌や納豆などの発酵食品をメニューに取り入れるとgood!! 免疫力を高めるおすすめの食材 ・にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化 ・納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える(腸内環境が良いと免疫力もアップします) ・しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める ★日々の食事を考える時の参考にして下さい。保育園の給食でも寒くなる時期に向けて積極的に取り入れていきたいと思えます。</p>			
16 (木)	たらこスパゲティー 果物 ミートボールスープ スパゲティー、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり / リンゴ / 豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、人参、シチュー素、パセリ	牛乳 パン	549 23.7				

☆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。  
 ☆土曜日(4日・11日・18日・25日)は軽食となります。

☆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	538kcal
タンパク質	20.0g