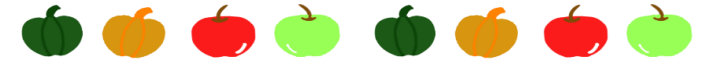




# 12がつのこんだて



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	カレーライス ゆで野菜 ゼリー スープ	牛乳	531	18	ケチャップライス ベーコンエッグ とうふの中華風スープ	ヨーグルト	557
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / もやし / ゼリー / 卵、長ねぎ	マカロニきなこ	17.6	(月)	米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ / ベーコン、卵 / とうふ、豚挽肉、にんにく、生姜、生しいたけ、わかめ、長ねぎ	きなこパン	20.1
4	ガーリックライス 大根と納豆のサラダ みそ汁	ヨーグルト	526	19	ごはん のり佃煮 とうふの五目揚げ 水菜サラダ すまし汁	牛乳	605
(月)	米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / 大根、納豆、長ねぎ、かつおぶし、青のり、マヨネーズ / かぼちゃ	ごまパン	14.9	(火)	米 / のり佃煮 / もめん豆腐、豚挽肉、むきえび、しらす干し、玉ねぎ、人参、干ひじき、枝豆、片栗粉/水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト / 心、万能ねぎ	パン	26.8
5	五目いなり すのもの みそ汁	牛乳	559	20	スパゲティーミートソース チーズ クラムチャウダー	バナナ	520
(火)	米、油揚げ、干ひじき、生しいたけ、人参、ごま / きゅうり、わかめ、みかん缶 / 玉ねぎ、卵	パン	18	(水)	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、トマトジュース、ケチャップ、片栗粉、パセリ、粉チーズ / チーズ / じゃが芋、玉ねぎ、人参、あさり、ベーコン、牛乳、粉チーズ、シチュー素、コンソメ、パセリ		18.8
6	ルーロー飯 じゃが芋とみかんのサラダ チーズ かにかまスープ	バナナ	577	21	ハムピカタサンド 果物 豆乳スープ	牛乳	534
(水)	米、豚肉、生姜、もやし、小松菜、人参、うすらの卵、ごま / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / かにかま、卵、本しめじ、万能ねぎ		18.3	(木)	食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / みかん / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつ葉	パン	21.1
7	親子丼 れんこんのきんぴら すまし汁	牛乳	529	22	キーマカレー かぼちゃサラダ 青菜とコーンのスープ	牛乳	609
(木)	米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつば / れんこん / 心、水菜	パン	18.1	(金)	米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレールウ / もやし / じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉、コンソメ	あげもち	14.7
8	バラすし 漬物 みそ汁	牛乳	605	25	パン じゃが芋と鳥肉のトマト煮込み ツナサラダ 果物 わかめスープ	ヨーグルト	538
(金)	米、サケフレーク、油揚げ、人参、生しいたけ、いんげん、卵 / たくあん / 生揚げ、生しいたけ	パン	23.5	(月)	食パン / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ホールトマト、にんにく / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / みかん / わかめ、長ねぎ	クリスマスパンケーキ	19.2
11	ツナとじゃこのごはん リンゴサラダ みそ汁	ヨーグルト	577	26	炊き込みご飯 ほうれん草のオープンオムレツ みそ汁	牛乳	602
(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、油揚げ、長ねぎ	ジャムパン	24.1	(火)	米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / 卵、ほうれん草、チーズ、玉ねぎ、人参、高野豆腐 / もやし、生しいたけ	パン	25.5
12	ミートドリア カリカリベーコンサラダ すまし汁	牛乳	556	27	ごはん 煮魚 ごま和え 果物 ごぼうのミルクスープ	バナナ	512
(火)	米、玉ねぎ、本しめじ、小麦粉、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 / キャベツ、ベーコン、にんにく / 心、玉ねぎ	パン	18.6	(水)	米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / ほうれん草、ごま / みかん / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン		26.8
13	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	バナナ	510	28	チキンカレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	532
(水)	米、人参、パセリ / 豚レバー、にんにく、カレー粉、片栗粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / じゃが芋、わかめ		14.0	(木)	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 / 果物缶詰、ヨーグルト / わかめ、長ねぎ	パン	15.5
14	ほうとう かきあげ ゼリー	牛乳	556	<p>12月22日は【冬至】です。</p> <p>冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。          この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われていました。ゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。また、ゆずの果皮には、風邪予防や保湿に良いとされるビタミンCや血行改善を促すと言われるヘスペリジンなどが豊富に含まれています</p>			
(木)	ひもかわうどん、かぼちゃ、鳥肉、人参、長ねぎ / 粉、玉ねぎ、さつま芋、じゃこ、人参、みつば / ゼリー	パン	23.2				
15	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	623				
(金)	米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / キャベツ / チーズ / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	パン	25.3				

☆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	558kcal
タンパク質	20.0g