



2023

年度

★東昌保育園

★東昌第二保育園

(上段)	献立名	午後 おやつ	エネルギー タンパク質
(下段)	材料名		

4 (木)	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかき揚げ ひじきサラダ みそ汁 米、昆布 / 焼のり / 粉、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、パセリ / ひじき、ツナ缶、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、わかめ	牛乳 パン	592 27.3	22 (月)	卵と野沢菜の炒飯 ごぼうサラダ みそ汁 米、卵、野沢菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン / ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁 / ぶ、玉ねぎ	ヨーグルト きなこパン	533 15.2
5 (金)	三色丼 かぼちゃの甘煮 ゼリー すまし汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / かぼちゃ / ゼリー / 玉ねぎ、ぶ	牛乳 マカロニきな粉	577 19.7	23 (火)	ごはん マーボードーフ 炒昆布 すまし汁 米 / もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、にんにく、片栗粉、ニラ / きざみ昆布、根生姜 / 玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	569 21.5
9 (火)	ごはん すき焼き風煮 漬物 みそ汁 米 / 豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつ葉 / たくあん / えのきだけ、わかめ	ヨーグルト ごまパン	553 21.0	24 (水)	ごはん 焼のり かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁 米 / 焼のり / かじきまぐろ、根生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / もやし、生しいたけ	バナナ	513 28.6
10 (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、ボール、さつま揚げ、こんにゃく、うずらの卵、昆布、おでん素	バナナ	541 19.8	25 (木)	ハムとチーズのサンド ゼリー ポトフ 食パン、スライスチーズ、ハム、マヨネーズ / ゼリー / ウインナー、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、パセリ	牛乳 パン	576 19.0
11 (木)	ごはん 焼たらこ 肉じゃが みそ汁 米 / たらこ / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝 / とうふ、なめこ、長ねぎ	牛乳 パン	594 18.7	26 (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、牛乳、カレールウ / もやし / オレンジ / わかめ、長ねぎ	牛乳 あげもち	535 15.0
12 (金)	ツナとトマトのスパゲティー 果物 青菜とコーンのスープ スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、トマトジュース、ホールトマト、ケチャップ、片栗粉 / 果物缶詰 / じゃが芋、コーン、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、粉、パセリ	牛乳 パン	550 19.4	29 (月)	かやくめし ごま和え つくね汁 米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / ほうれん草、ごま / 鳥挽肉、玉ねぎ、根生姜、ごぼう、人参、生しいたけ	ヨーグルト ごまパン	547 21.1
15 (月)	おかかチャーハン 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 / とうふ、油揚げ、長ねぎ	牛乳 だんご	528 19.3	30 (火)	ごはん 焼鮭 じゃが芋とみかんのサラダ みそ汁 米 / 甘塩サケ / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / 大根、油揚げ	牛乳 パン	603 22.7
16 (火)	じゃこごはん 人参しりしり 豚汁 米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ / 豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ねぎ、にんにく	ヨーグルト ジャムパン	550 24.3	31 (水)	青のりごはん 豚レバーの佃煮風 マカロニサラダ 魚のすり身汁 米、青のり、ごま / 豚レバー、にんにく、根生姜、片栗粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / つみれ、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 パン	617 22.0
17 (水)	わかめごはん はんぺんフライ ツナサラダ みそ汁 米、わかめ、ごま / はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ / じゃが芋、わかめ	バナナ	516 15.9	 風邪を予防する栄養素 風邪の予防には、栄養たっぷりの食事から！ 体の芯から温まるような食事をしっかり食べて、寒い日も元気に過ごしましょう。 ビタミンC…寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め回復力も早めます。 みかんやいちご、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれます。 たんぱく質…元気な体を作るために必要な栄養素です。病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。 肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。 ビタミンA…のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草などに多く含まれています。 			
18 (木)	煮込みうどん 芋天 チーズ 干うどん、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ / さつま芋、粉 / チーズ	牛乳 パン	550 18.8				
19 (金)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / りんご / 卵、長ねぎ	牛乳 パン	562 16.7				

☆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。

☆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	20.3g