



2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 おやつ	エネルギー タンパク質
(下段)	材料名		

1 (木)	おかかチャーハン ひじきのチヂミ 中国風コーンスープ	牛乳	519	19 (月)	チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト	539
	米、かつお節、プロセスチーズ、万能ねぎ / 小麦粉、片栗粉、干ひじき、ベーコン、万能ねぎ / コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、パセリ	パン	17.6		米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン / ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁 / とうふ、わかめ、長ねぎ	ごまパン	17.2
2 (金)	じゃこと大豆のライス 切り干し大根 けんちん汁	牛乳	510	20 (火)	ごはん キャベツと挽肉の重ね蒸し ゼリー トマトとレタスと卵のスープ	牛乳	587
	米、じゃこ、大豆、青じそ / 切干大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	恵方ロール	21.3		米 / キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、コンソメ、ソース、ケチャップ、片栗粉 / ゼリー / トマト、レタス、卵、ベーコン	パン	22.0
5 (月)	カレーピラフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	535	21 (水)	コロコロミルクスパゲティー チーズ ミネストローネスープ	バナナ	522
	米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉 / 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、キャベツ、人参、ベーコン	ジャムパン	14.8		スパゲティ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、ブロッコリー、コーン、シチュー素、牛乳 / チーズ / 大豆、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、トマトジュース		18.6
6 (火)	青のりごはん 炒鶏 すのもの すまし汁	牛乳	516	22 (木)	ハヤシライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	523
	米、青のり、ごま / 鳥もも肉、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、絹さや / きゅうり、わかめ、みかん缶 / まいたけ、万能ねぎ	パン	18.2		米、豚肉、玉ねぎ、人参、本しめじ、ハヤシルウ / もやし / 果物缶詰、プレーンヨーグルト / ぶ、長ねぎ	パン	16.3
7 (水)	ごはん 煮魚 五目ひじき みそ汁	バナナ	507	26 (月)	ひじきごはん 生揚げの中華風 みそ汁	ヨーグルト	553
	米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / とうふ、油揚げ、長ねぎ		28.6		米、ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ / 生揚げ、にんにく、生姜、片栗粉 / 玉ねぎ、わかめ	ジャムパン	20.6
8 (木)	パン マカロニグラタン ゼリー 春雨スープ	牛乳	577	27 (火)	ごはん のり佃煮 変わりきんぴら 大根のごま酢 魚のすり身汁	牛乳	518
	食パン / マカロニ、玉ねぎ、本しめじ、ウインナー、粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ / ゼリー / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	パン	22.0		米 / のり佃煮 / さつま揚げ、人参、糸こんにゃく / 大根、人参、すりごま / つみれ、生しいたけ、長ねぎ	パン	20.0
9 (金)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	542	28 (水)	にんじんごはん 豚レバーのみそ煮 じゃが芋とみかんのサラダ みそ汁	バナナ	524
	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / いよかん / 卵、長ねぎ	あげもち	15.0		米、人参、パセリ / 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、マヨネーズ / かぼちゃ		14.2
13 (火)	ツナとじゃこのごはん りんごサラダ みそ汁	ヨーグルト	553	29 (木)	ゆで卵サンド 果物 パスタのスープ	牛乳	538
	米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参 / キャベツ、りんご、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ / えのき、わかめ	きなこパン	21.9		食パン、卵、パセリ、マヨネーズ / いよかん / マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ	パン	18.8
14 (水)	とりてり丼 スパゲティーサラダ チーズ みそ汁	バナナ	512	 どうして節分に豆をまくの？ 五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられてきました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。 大豆の栄養パワー 大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。 			
	米、鳥もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / スパゲティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ / チーズ / もやし、生しいたけ		19.6				
15 (木)	ごはん 手作りふりかけ ジャガイモと鳥肉の揚げ煮 漬物 すまし汁	牛乳	541				
	米 / じゃこ、青のり、ごま / じゃが芋、鳥もも肉、生姜、片栗粉 / たくあん / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	マカロニきな粉	20.5				
16 (金)	そばろ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁	牛乳	623				
	米、鳥挽肉、卵、いんげん / さつま芋 / 生揚げ、生しいたけ	パン	21.7				

☆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	538kcal
タンパク質	19.4g