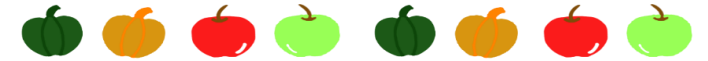




3がつのこんだて



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 (金)	ひなちらし プチダノン すまし汁 米、桜でんぶ、鳥挽肉、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、れんこん、いんげん、卵、焼のり / プチダノン / なたと、万能ねぎ	牛乳	561	18 (月)	ひじきごはん 生揚の中華風 みそ汁 米、ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / キャベツ、卵	ヨーグルト	566
4 (月)	三色丼 ひじきサラダ みそ汁 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 / ぶ、わかめ	ヨーグルト	570	19 (火)	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	582
5 (火)	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかき揚げ 中華サラダ みそ汁 米、昆布 / 焼のり / 粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ねぎ / わかめ、きゅうり、人参、もやし / さつま芋	牛乳	534	21 (木)	かやくめし かぼちゃの甘煮 豚汁 米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / かぼちゃ / 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	牛乳	606
6 (水)	ごはん マーボー春雨 ツナサラダ 肉団子スープ 米 / 春雨、豚挽肉、長ねぎ、にんにく、生姜、もやし、ピーマン、人参、片栗粉 / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、白菜、もやし、長ねぎ、生しいたけ	バナナ	502	22 (金)	ミートドリア カリカリベーコンサラダ すまし汁 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 / はんぺん、長ねぎ	牛乳	561
7 (木)	しょうゆラーメン 揚げギョウザ チーズ ラーメン、もやし、キャベツ、なたと、焼豚、コーン / ギョウザ / チーズ	牛乳	512	25 (月)	ごはん すきやき風煮 炒昆布 みそ汁 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 / わかめ、玉ねぎ	ヨーグルト	588
8 (金)	そつえんおめでとうメニュー	牛乳	534	26 (火)	ハムピカタサンド 果物 鳥肉のカレー風味スープ 食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / いちご / 鳥もも肉、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	567
11 (月)	卵炒飯 大根と納豆のサラダ みそ汁 米、卵、ウインナー、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 / 玉ねぎ、ぶ	ヨーグルト	613	27 (水)	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 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	バナナ	510
12 (火)	ごはん 鳥肉のからあげ 和風サラダ すまし汁 米 / 鳥もも肉、にんにく、生姜、片栗粉 / ちくわ、わかめ、きゅうり、えのきだけ / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳	528	28 (木)	ごはん 焼のり 豚肉とごぼうの卵とじ 漬物 すまし汁 米 / 焼のり / 豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや / たくあん / とうふ、水菜	牛乳	560
13 (水)	ごはん 煮魚 キャベツとわかめのサラダ みそ汁 米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / キャベツ、ツナ缶、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / 玉ねぎ、卵	バナナ	523	29 (金)	チキンカレー ゆで野菜 ゼリー 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 / ゼリー / 卵、長ねぎ	牛乳	557
14 (木)	スパゲティミートソース チーズ 野菜スープ 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、コンソメ、片栗粉、パセリ、粉チーズ / チーズ / キャベツ、もやし、人参、ベーコン	牛乳	560	<p>3月3日は[ひなまつり]</p> <p>女の子の節句として祝われている『ひなまつり』は『ひなの節句』『桃の節句』とも呼ばれ、雛人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。今年度も最後の月となりました。子供たちは、1年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったと思います。給食を食べる量が増え、残さず食べてくれるので、成長した子供たちの笑顔を見ることがうれしく思います。給食が子供の楽しみ1つになって、食に興味を持ってくれるように引き続き美味しい給食作り頑張ります！</p>			
15 (金)	キーマカレー ゆで野菜 果物 スープ 米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレールウ / キャベツ / オレンジ / わかめ、長ねぎ	牛乳	527				
		バナナ	17.4				

☆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	552kcal
タンパク質	20.2g

