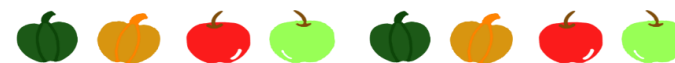




4 がつのかんたて



2024

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	ツナとじゃこのごはん さつま芋の甘煮 みそ汁	ヨーグルト	526	16	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 人参サラダ すまし汁	牛乳	506
(月)	米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/さつま芋/ふ、玉ねぎ	ジャムパン	20.4	(火)	米/のり佃煮/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/人参、かつお節/ふ、玉ねぎ	パン	18.8
2	桜めし 焼のり かきあげ すのもの すまし汁	牛乳	512	17	菜の花ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	560
(火)	米、昆布/焼のり/粉、卵、玉ねぎ、さつま芋、じゃこ、人参、みつば/きゅうり、わかめ、みかん缶/はんぺん、長ねぎ	パン	20.3	(水)	米、小松菜、卵、ごま/豚肉、根生姜、玉ねぎ/じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ、マヨネーズ/なると、万能ねぎ		16.8
3	ごはん 煮魚 五目ひじき みそ汁	バナナ	507	18	卵サンド ゼリー 豆乳スープ	牛乳	520
(水)	米/ムキカレイ、根生姜、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	(木)	食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ/ゼリー/豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	マカロニきな粉	22.2
4	サケと卵のごはん かぼちゃのサラダ すまし汁	牛乳	515	19	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	543
(木)	米、サケフレーク、卵、絹さや/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、水菜	パン	17	(金)	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	パン	16.1
5	カレーライス ゆで野菜 ゼリー スープ	牛乳	545	22	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ みそ汁	ヨーグルト	527
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/ゼリー/わかめ、長ねぎ	パン	16.3	(月)	米、大豆、ベーコン、青じそ/キャベツ、焼豚/とうふ、油揚げ、長ねぎ	ジャムパン	20.2
8	三色丼 ひじきサラダ みそ汁	ヨーグルト	596	23	ごはん のり佃煮 シシャモ天 ごぼうサラダ すまし汁	牛乳	623
(月)	米、ツナ、卵、桜でんふ/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/ふ、玉ねぎ	きなこパン	21.4	(火)	米/のり佃煮/ししゃも、粉、青のり/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁/玉ねぎ、水菜	パン	26
9	ガーリックライス スパゲティサラダ 野菜スープ	牛乳	506	24	たけのこごはん 豚レバーの佃煮風 マカロニサラダ すまし汁	バナナ	503
(火)	米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ/スパゲティ、水菜、トマト、きゅうり、ツナ/キャベツ、もやし、人参、ベーコン	パン	17.9	(水)	米、たけのこ、油揚げ、生しいたけ、人参/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/ふ、万能ねぎ		14.2
10	ごはん 肉じゃが ツナサラダ みそ汁	バナナ	507	25	ごはん すきやき風煮 漬物 みそ汁	牛乳	597
(水)	米/じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝/キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁/卵、玉ねぎ		15.8	(木)	米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/たくあん/じゃが芋、わかめ	パン	22.6
11	親子丼 れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳	589	26	スパゲティーカレー挽肉あん 果物 焼のりスープ	牛乳	549
(木)	米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつば/れんこん/とうふ、なめこ、長ねぎ	パン	23.7	(金)	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース、ケチャップ、カレールウ、片栗粉、にんにく、パセリ、粉チーズ/オレンジ/焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	パン	20
12	煮込みうどん 芋天 チーズ	牛乳	550	30	カレーピラフ 春雨サラダ すまし汁	ヨーグルト	502
(金)	干うどん、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ/さつま芋、粉/チーズ	パン	18.8	(火)	米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ、カレー粉/春雨、ハム、きゅうり、人参、すりごま/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	きなこパン	17.3
15	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	525				
(月)	米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参/人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ/大根、油揚げ	ごまパン	23.2				

☆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	19.8g