



6がつのこんだて



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

3 (月)	にんじんごはん ニラ玉甘酢あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁 米、人参、パセリ/卵、にら、長ねぎ、人参、生しいたけ、高野豆腐、片栗粉/ 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	ヨーグルト ごまパン	635 22.1	18 (火)	パン マカロニグラタン 果物 中国風コーンスープ 食パン/マカロニ、玉ねぎ、本しめじ、ウィンナー、粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ/ オレンジ/コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、パセリ	牛乳 パン	566 23
4 (火)	バラずし 切り干し大根 みそ汁 米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵/ 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参/もやし、にら	牛乳 パン	584 21.2	19 (水)	ごはん 煮魚 ひじきのサラダ 豚汁 米/ムキカレイ、根生姜、片栗粉/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/ 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	バナナ	540 27.5
5 (水)	ビビンバ丼 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁 米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、ごま/じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ、マヨネーズ/☆、万能ねぎ	バナナ	503 12.4	20 (木)	ハムとチーズのサンド ゼリー 鳥肉のカレー風味スープ 食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ/ゼリー/ 鳥もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、根生姜、米、生クリーム、パセリ	牛乳 パン	587 20.9
6 (木)	ごはん 手作りふりかけ 鳥肉と生揚げの煮物 炒昆布 みそ汁 米/じゃこ、青のり、ごま/生揚げ、鳥もも肉、玉ねぎ、ピーマン、片栗粉/ きざみ昆布、根生姜/玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	589 24.3	21 (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/メロン/卵、長ねぎ	牛乳 パン	525 17
7 (金)	カレーライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/果物缶詰、プレーンヨーグルト/ わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	552 16.4	24 (月)	桜めし 焼のり 洋風かきあげ ゼリー 春雨と肉団子のスープ 米、昆布/焼のり/粉、玉ねぎ、さつま芋、豚挽肉、じゃこ、桜えび、人参、コーン、万能ねぎ、卵/ゼリー/春雨、鳥挽肉、玉ねぎ、根生姜、人参、絹さや	ヨーグルト ごまパン	617 30.1
10 (月)	とり五目ごはん 人参しりしり ゼリー みそ汁 米、鳥肉、ごぼう、人参、油揚げ、干しいたけ/人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ/ ゼリー/なす、油揚げ	ヨーグルト きなこパン	539 20.4	25 (火)	たらこスパゲティー 果物 コーンクリームシチュー スパゲティー、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり/メロン/ じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素	牛乳 パン	545 22.8
11 (火)	わかめごはん ひじきのチヂミ しゃぶしゃぶサラダ すまし汁 米、わかめ、ごま/小麦粉、片栗粉、干ひじき、ベーコン、万能ねぎ/ 豚肉、レタス、きゅうり、すりごま/なると、万能ねぎ	牛乳 パン	520 17.2	26 (水)	とりてり丼 もやしと油揚げのごま酢 チーズ みそ汁 米、鳥もも肉、根生姜、片栗粉、焼のり、青じそ/もやし、油揚げ、きゅうり、すりごま/ チーズ/玉ねぎ、卵	バナナ	519 20.4
12 (水)	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁 米/のり佃煮/かじきまぐろ、根生姜、片栗粉/ほうれん草、卵、マヨネーズ/☆、玉ねぎ	バナナ	517 28.5	27 (木)	青のりごはん 豚レバーのカレー揚げ すのもの つくね汁 米、青のり、ごま/豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉/きゅうり、わかめ、みかん缶/ 鳥挽肉、玉ねぎ、根生姜、卵、ごぼう、人参、生しいたけ	牛乳 パン	530 22.8
13 (木)	ごはん 焼のり 豚肉ときのこのおろし炒め煮 人参サラダ みそ汁 米/焼のり/豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ/ 人参、かつお節/ とうふ、油揚げ、長ねぎ	牛乳 くずもち	543 23.5	28 (金)	ごはん のり佃煮 鳥肉のさっぱり煮 漬物 けんちん汁 米/のり佃煮/鳥もも肉、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、にんにく、根生姜/たくあん/ とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	521 22
14 (金)	肉みそうどん 果物 野菜スープ 干うどん、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、片栗粉、ミニトマト/ メロン/キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	牛乳 パン	494 16.8	<div data-bbox="1426 1420 1824 1613" data-label="Text"> <p>歯を丈夫にする 栄養素</p> </div> <div data-bbox="1838 1420 2291 1613" data-label="Text"> <p>歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！</p> <p>6月4日～10日は歯の衛生週間です</p> </div> <div data-bbox="2359 1420 2647 1613" data-label="Image"> </div>			
17 (月)	チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁 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	ヨーグルト ジャムパン	514 16.6				

☆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 545kcal

タンパク質 21.2g