

## 9がつのこんだて









2024



年度

エネルギー

★東昌第<sup>一</sup>保育園

(上段) 1◎ 献立名 午後 ♂ 材料名 ♂ (下段) おやつ

					★東昌第二保育園 (下段) <b>♂</b> 材料名 <b>♂</b>	おやつ	タンパク質
2	じゃこごはん 春雨と卵のごまサラダ みそ汁	ヨーグルト	552	18	ハムピカタサンド ゆで野菜 ミートボールスープ	バナナ	514
(月)	米、じゃこ、油揚、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / とうふ、わかめ、長ねぎ	きなこパン	26.4	(水)	食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / ブロッコリー / 豚挽肉、パン粉、牛乳、卵、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、人参、シチュー素、パセリ		21.1
3	ごはん のり佃煮 鮭フライ ゆで野菜 すまし汁	牛乳	575	19	たき込みごはん とうふのサラダ みそ汁	牛乳	580
(火)	米 / のり佃煮 / 甘塩サケ、粉、卵、生パン粉、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ / もやし / ふ、万能ねぎ	パン	27.5	(木)	米、じゃこ、油揚、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / わかめ、玉ねぎ	パン	28.6
4	ごはん 焼たらこ 豚肉とごぼうの卵とじ 五目ひじき みそ汁	バナナ	539	20	なすと挽肉のスパゲティー 果物 鳥肉のカレー風味スープ	牛乳	547
(水)	米 / たらこ / 豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや / 干ひじき、油揚、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / かぼちゃ		20.4	(金)	スパゲティー,なす,豚挽肉,玉ねぎ,にんにく,根生姜,ホールトマト,ケチャップ,トマトジュース, 片栗粉,青じそ/梨/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	パン	19.3
5	ごはん マーボーはるさめ ツナサラダ すまし汁	牛乳	567	24	チャーシューライス カリカリベーコンサラダ みそ汁	ヨーグルト	500
(木)	米 / 春雨、豚挽肉、長ねぎ、にんにく、根生姜、もやし、ピーマン、人参、片栗粉 / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / ふ、玉ねぎ	パン	17.4	(火)	米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン / キャベツ、ベーコン、にんにく / にら、卵	ジャムパン	18.4
6	そぼろ丼 切り干し大根 果物 みそ汁	牛乳	605	25	青のりごはん 豚レバーのカレー揚げ ミモザサラダ みそ汁	バナナ	508
(金)	米、鳥挽肉、片栗粉、卵、いんげん / 切り干し大根、油揚、干しいたけ、人参 / 梨 / 生しいたけ、油揚	パン	21.5	(水)	米、青のり、ごま / 豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 豆腐、油揚、長ねぎ		17.5
9	カレーピラフ かぼちゃサラダ ごぼうのミルクスープ	ヨーグルト	559	26	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかき揚げ ひじきのサラダ すまし汁	牛乳	571
(月)	米,ウインナー,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 / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン	ジャムパン	15.6	(木)	米、昆布 / 焼のり / 粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ねぎ / 干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / ふ、万能ねぎ	パン	26.1
O <sub>10</sub>	ごはん 煮魚 スパゲティーサラダ すまし汁	牛乳	559	O <sub>27</sub>	カレーライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	528
(火)	米 / ムキカレイ、根生姜、片栗粉 / スパゲティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ缶 / とろろ昆布、万能ねぎ、卵	パン	30.8	(金)	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 / ふ、長ねぎ	マカロニきな粉	17.2
11	ミートドリア じゃこサラダ 青菜とコーンのスープ	バナナ	519		五目ちらし きんぴらごぼう みそ汁	ヨーグルト	558
(水)	米,玉ねぎ,本しめじ,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/じゃこ,レタス,きゅうり / じゃが芋,玉ねぎ,ほうれん草,コーン,人参,ベーコン,粉		19.5		米、鳥挽肉、油揚、人参、干しいたけ、白滝、れんこん、いんげん、卵 / ごぼう、人参 / 大根、油揚	きなこパン	18.5
12	とりてり丼 炒昆布 みそ汁	牛乳	543	A # 11 # 4	фп X (8 ) фС (8 / 1)	* + 2 ~ *	
(木)	米、鳥もも肉、根生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / きざみ昆布、根生姜 / 玉ねぎ、卵	パン	19.7	そんな朝に	:がらの1汁2菜を揃えるだけでバランスのとれた食事になります。しかし、忙しい朝にたくさん用; は <u>" 3つ の食品群 "</u> から1ずつでもいいので、食材を揃えてみましょう。		
13	かけうどん 芋天 果物	牛乳	494	◎熱や力に	-0.00.		
(金)	干うどん、鳥肉、人参、長ねぎ、干しいたけ / さつまいも、粉 / 梨	パン	1.4	◎体の調子	~を整えるもの ◆野菜や果物・・・など	<del>11111 (8</del> 4)	
O <sub>17</sub>	栗きのこごはん 漬物 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	533		肉豆ご飯にちょっと青菜を加える、洋食ならパンにチーズときゅうりをサンドするといったものでも こに具材を組み合わせればバランスが整っていきます。	3つの食品が揃い	ます。
(火)	米、栗、本しめじ、えのきだけ、昆布 / たくあん / 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ / さつまいも	ごまパン	15.9	食べる習慣	がない時は、少量でもいいので食べる習慣をつけていく事を大切にししょう。(バナナだけ・パン	·だけなど) 	

☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。

☆日付横の〇印の日は、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 545kal タンパク質 20.1g