



12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

2 (月)	卵と野菜の炒飯 キャベツとわかめのサラダ みそ汁 米、卵、野菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン / キャベツ、ツナ、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / とうふ、わかめ、長ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	552 18.5	17 (火)	ごはん 焼鮭 春雨サラダ つくね汁 米 / 甘塩サケ / 春雨、ハム、きゅうり、人参、すりごま / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、卵、ごぼう、生しいたけ、人参	牛乳 パン	536 24.9
3 (火)	キーマカレー ゆで野菜 ゼリー 野菜スープ 米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレーパウダー / もやし / ゼリー / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	牛乳 パン	520 16.6	18 (水)	青のりごはん 豚レバーカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁 米、青のり、ごま / 豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉 / 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	519 14.7
4 (水)	ごはん 煮魚 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁 米 / ムキカレイ、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 / 心、万能ねぎ	バナナ	518 24.0	19 (木)	スパゲティミートソース 果物 中国風コーンスープ 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 / みかん / コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、コンソメ、パセリ	牛乳 パン	548 20.6
5 (木)	煮込みうどん かきあげ チーズ 干うどん、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ / 小麦粉、卵、じゃこ、玉ねぎ、さつまいも、人参、みつば / チーズ	牛乳 パン	545 25.6	20 (金)	サケと卵のごはん かぼちゃの甘煮 豚汁 米、サケフレーク、卵、絹さや / かぼちゃ / 豚肉、こんにゃく、人参、じゃが芋、大根、玉ねぎ、長ねぎ	牛乳 パン	577 20.0
6 (金)	桜めし 焼のり 変わりきんぴら すのもの 魚のすり身汁 米、昆布 / 焼のり / さつま揚げ、糸こんにゃく、人参 / きゅうり、わかめ、みかん缶 / つみれ、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 パン	502 19.3	23 (月)	そばろ丼 ごま和え みそ汁 米、鳥挽肉、卵、いんげん / ほうれん草、ごま / なら、卵	牛乳 パン	565 21.4
9 (月)	とり五目ごはん 人参しりしり 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 / 玉ねぎ、油揚げ	ヨーグルト きなこパン	520 19.7	24 (火)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 漬物 すまし汁 米 / 豚肉、片栗粉、きゅうり、人参、えのきだけ、すりごま / たくあん / とうふ、水菜	牛乳 パン	557 20.9
10 (火)	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 / 玉ねぎ、水菜	牛乳 マカロニきな粉	526 19.0	25 (水)	パン じゃが芋と鳥肉のトマト煮込み ツナサラダ 果物 わかめスープ 食パン / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ホールトマト、にんにく、 コンソメ / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / みかん / わかめ、長ねぎ	ヨーグルト クリスマス パンケーキ	527 20.1
11 (水)	五目いなり お浸し みそ汁 米、油揚げ、ひじき、干しいたけ、人参、ごま / キャベツ、かつおぶし / とうふ、油揚げ、長ねぎ	バナナ	505 16.4	26 (木)	ごはん 手作りふりかけ 生揚げと野菜のみそ炒め ひじきサラダ すまし汁 米 / じゃこ、青のり、ごま / 生揚げ、豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、 人参、片栗粉 / ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / はんぺん、長ねぎ	バナナ	516 19.8
12 (木)	ハムピカタサンド チーズ 青菜とコーンのスープ 食パン、ハム、小麦粉、卵、チーズ、パセリ、マヨネーズ / チーズ / じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉、コンソメ	牛乳 パン	605 23.2	27 (金)	チキンカレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレーパウダー、牛乳 / キャベツ / 果物缶詰、ヨーグルト / 長ねぎ、卵	牛乳 パン	568 18.4
13 (金)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーパウダー / キャベツ / みかん / 心、長ねぎ	牛乳 パン	563 16.3	<p>★冬至のおはなし★</p> <p>一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日になっています。この日を境にだんだん日が短くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことがありませんか。野菜の少ない冬、保存の効くかぼちゃを食べて栄養を補い健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され体が温まるからです。</p> 			
16 (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 / 心、長ねぎ	ヨーグルト ごまパン	511 14.3				

☆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	539kcal
タンパク質	19.6g