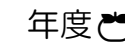




# 11がつのこんだて



2024



★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)	ごはん 肉じゃが ゆで野菜 すまし汁 米 / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝 / キャベツ / 心、万能ねぎ	牛乳 パン	524 18.0	19 (火)	わかめごはん とうふの五目揚げ お浸し すまし汁 米、わかめ、ごま / もめん豆腐、豚挽肉、桜えび、しらす干し、玉ねぎ、人参、干ひじき、枝豆、片栗粉 / キャベツ、かつおぶし / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	539 26.5
5 (火)	ひじきごはん 生揚の中華風 みそ汁 米、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、人参、干しいたけ / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / 玉ねぎ、卵	ヨーグルト ごまパン	592 22.0	20 (水)	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん 米 / のり佃煮 / もやし / 魚河岸揚げ、じゃが芋、大根、つみれ、さつま揚げ、ボール、こんぶ、おでんの素	バナナ	532 21.0
6 (水)	にんじんごはん ちくわの肉づめ 切り干し大根 みそ汁 米、人参、パセリ / ちくわ、豚挽肉、玉ねぎ、卵、粉 / 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / じゃが芋、わかめ	バナナ	531 17.8	21 (木)	ごはん キャベツと挽肉の重ね蒸し チーズ トマトとレタスと卵のスープ 米 / キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、コンソメ、ソース、ケチャップ、片栗粉 / チーズ / トマト、レタス、卵、ベーコン	牛乳 パン	633 25.8
7 (木)	ごはん 焼のり 豚肉とごぼうの卵とし 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 パン	560 21.6	22 (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、カレールウ / キャベツ / りんご / 卵、長ねぎ	牛乳 パン	564 16.8
8 (金)	ハヤシライス ゆで野菜 果物 スープ 米、豚肉、玉ねぎ、人参、本しめじ、ハヤシルウ / キャベツ / りんご / 心、長ねぎ	牛乳 パン	517 15.3	25 (月)	ガーリックライス สปาゲッティーサラダ 豆乳スープ 米、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / สปาゲッティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ缶 / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	ヨーグルト ごまパン	522 19.5
11 (月)	バラすし かぼちゃの甘煮 けんちん汁 米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵 / かぼちゃ / 豆腐、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、生しいたけ、長ねぎ	ヨーグルト きなこパン	612 21.0	26 (火)	ビビンバ丼 じゃこサラダ スープ 米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、ごま / じゃこ、レタス、きゅうり / わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	524 22.6
12 (火)	たらこスパゲッティー ゼリー コーンクリームシチュー スパゲッティー、たらこ、えのきだけ、青じそ、焼のり / ゼリー / じゃが芋、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素、コンソメ	牛乳 パン	546 23.0	27 (水)	ごはん 豚レバーのみそ煮 大根と納豆のサラダ みそ汁 米 / 豚レバー、にんにく、生姜、小麦粉 / 大根、納豆、長ねぎ、かつおぶし、青のり、マヨネーズ / かぼちゃ	バナナ	541 18.9
13 (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、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 大根、油揚げ	バナナ	530 29.1	28 (木)	パン マカロニグラタン 果物 春雨スープ 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 / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	牛乳 パン	575 21.8
14 (木)	おかかチャーハン 春雨と卵のごまサラダ みそ汁 米、かつおぶし、プロセスチーズ、万能ねぎ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / 豆腐、わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	506 20.0	29 (金)	ごはん 焼のり とんかつ 和風サラダ すまし汁 米 / 焼のり / 豚肉、小麦粉、卵、パン粉 / ちくわ、わかめ、きゅうり、えのきだけ / 心、万能ねぎ	牛乳 パン	598 25.0
15 (金)	とりてり丼 ツナサラダ すまし汁 米、鳥もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / はんぺん、長ねぎ	牛乳 パン	552 20.0	<p><b>栄養素たっぷりのきのこ</b></p> <p>秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよくどんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。</p>			
18 (月)	ツナとじゃこのごはん りんごサラダ みそ汁 米、じゃこ、ツナ缶、本しめじ、人参 / キャベツ、りんご、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ / 心、わかめ	ヨーグルト ジャムパン	525 20.1				

☆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	551kcal
タンパク質	21.2g