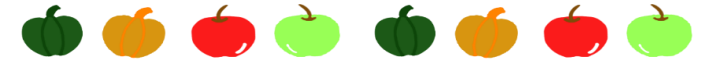




1がつのこんだて



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

6	三色丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁	ゼリー	513	22	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん	バナナ	532
(月)	米、ツナ、卵、桜でんぶ/かぼちゃ/ふ、玉ねぎ	マカロニきな粉	15.6	(水)	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、昆布、おでんの素		21
7	桜めし 焼のり かきあげ ひじきのサラダ みそ汁	牛乳	590	23	ひじきごはん 生揚げの中華風 漬物 みそ汁	牛乳	603
(火)	米、昆布/焼のり/粉、卵、玉ねぎ、さつま芋、じゃこ、人参、みつば/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/もやし、生しいたけ	パン	24.7	(木)	米、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、人参、干しいたけ/生揚げ、にんにく、根生姜、片栗粉/たくあん/玉ねぎ、卵	パン	23.6
8	ツナのトマトスパゲティー チーズ ミートボールスープ	バナナ	519	24	ハヤシライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	522
(水)	スパゲティー、ツナ、玉ねぎ、トマトジュース、ホールトマト、ケチャップ、片栗粉、パセリ/チーズ/豚挽肉、パン粉、牛乳、卵、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、人参、シチュー素、パセリ		20.9	(金)	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ、牛乳/キャベツ/りんご/ふ、長ねぎ	パン	15.4
9	ごはん すきやき風煮 炒昆布 みそ汁	牛乳	612	27	じゃごごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	540
(木)	米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/きざみ昆布、根生姜/大根、油揚げ	パン	23.4	(月)	米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、しめじ、人参/人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ/とうふ、わかめ、長ねぎ	ごまパン	25.6
10	カレーライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	566	28	ハムとチーズのサンド 果物 ポトフ	牛乳	549
(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、ヨーグルト/卵、長ねぎ	パン	17.5	(火)	食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ/オレンジ/ウィンナー、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ	パン	19.4
14	ケチャップライス 春雨と卵のごまサラダ 豆乳スープ	ヨーグルト	506	29	青のりごはん 豚レバーの佃煮風 コールスローサラダ 豚汁	バナナ	516
(火)	米、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ/春雨、卵、きゅうり、すりごま/豆乳、大根、鳥肉、しめじ、人参、みつば	ジャムパン	17.7	(水)	米、青のり、ごま/豚レバー、にんにく、根生姜、片栗粉/キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ/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		14.4
15	ごはん 煮魚 五目ひじき みそ汁	バナナ	507	30	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根 すまし汁	牛乳	600
(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)	米/もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、にんにく、片栗粉、にら/切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参/玉ねぎ、水菜	パン	22.6
16	みそ煮込みうどん 洋風かきあげ チーズ	牛乳	621	31	かやくめし ごま和え つくね汁	牛乳	555
(木)	ゆでうどん、かぼちゃ、鳥肉、人参、長ねぎ/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/チーズ	パン	33.1	(金)	米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参/ほうれん草、ごま/鳥挽肉、玉ねぎ、根生姜、卵、ごぼう、人参、生しいたけ	パン	22.2
17	カレーピラフ かぼちゃサラダ わかめスープ	牛乳	537	<div data-bbox="1372 1304 2154 1613" data-label="Complex-Block"> <p>昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜</p> <p>ねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>ねぎやにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1（豚肉などに多い栄養素）と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましよう。</p> </div> <div data-bbox="2162 1304 2675 1613" data-label="Complex-Block"> <p>すずな・すずしろ 春の七草</p> <p>せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざに、すずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を加えると春の七草になります。1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた七草は、これからも後世に伝えていきたい食文化の一つです。</p> </div>			
(金)	米、豚挽肉、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/わかめ、長ねぎ	パン	15.4				
20	バラすし お浸し すいとん汁	ヨーグルト	578				
(月)	米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵/キャベツ、かつお節/粉、卵、大根、油揚げ、人参、干しいたけ、長ねぎ	きなこパン	21.4				
21	パン ハンバーグと白菜のクリーム煮 果物 かきたま汁	牛乳	572	<div data-bbox="46 1632 782 1671" data-label="Text"><p>☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。</p></div> <div data-bbox="46 1676 727 1715" data-label="Text"><p>☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。</p></div> <div data-bbox="1234 1632 2112 1671" data-label="Text"><p>☆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。</p></div> <div data-bbox="1234 1676 1824 1715" data-label="Text"><p>☆午前のおやつ〈3歳児未満…飲み物、菓子〉</p></div>			
(火)	食パン/豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、白菜、しめじ、人参、粉、牛乳、パセリ/オレンジ/わかめ、人参、長ねぎ、卵	パン	26.1				

月平均給与栄養量

エネルギー 554kcal

タンパク質 21.5g