



2 がつのごんだて



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)	じゃこと大豆のライス 五目ひじき けんちん汁 米、じゃこ、大豆、青じそ/干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆/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 恵方ロール	532 22.7	19 (水)	きつねうどん きんぴらごぼう チーズ 干うどん、昆布、人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ/ごぼう、人参/チーズ	牛乳 パン	517 18.8
4 (火)	コロコロミルクスパゲティー ゼリー かにかまスープ スパゲティー、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、ブロッコリー、コーン、シチュー素、牛乳/ゼリー/かにかま、卵、しめじ、万能ねぎ	牛乳 パン	585 21.3	20 (木)	にんじんごはん 豚レバーのみそ煮 じゃが芋とみかんのサラダ みそ汁 米、人参、パセリ/豚レバー、にんにく、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/とうふ、なめこ、長ねぎ	バナナ	530 17.1
5 (水)	ごはん マーボーはるさめ かぼちゃの甘煮 みそ汁 米/春雨、豚挽肉、長ねぎ、にんにく、生姜、もやし、ピーマン、人参、片栗粉/かぼちゃ/わかめ、えのきだけ	牛乳 パン	589 17.7	21 (金)	梅しそごはん 鳥肉のからあげ 炒昆布 すまし汁 米、梅干し、青じそ、ごま/鳥もも肉、にんにく、生姜、片栗粉/きざみ昆布、生姜/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 パン	574 21.9
6 (木)	炊き込みごはん とうふのサラダ みそ汁 米、じゃこ、油揚げ、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/玉ねぎ、卵	牛乳 パン	594 29.7	25 (火)	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、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/大根、油揚げ	ヨーグルト ごまパン	568 21.3
7 (金)	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールー、牛乳/キャベツ/いよかん/ふ、長ねぎ	牛乳 パン	547 16.4	26 (水)	ごはん 煮魚 ごぼうサラダ 豚汁 米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/ごぼう、人参、すりごま、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	554 25.2
10 (月)	ひじきごはん さつまいもの甘煮 漬物 みそ汁 米、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、人参、干しいたけ/さつま芋/たくあん/白菜、油揚げ	ヨーグルト ジャムパン	537 15.7	27 (木)	卵サンド 果物 パスタのスープ 食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ/いよかん/マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	牛乳 パン	562 19.6
12 (水)	ごはん 焼のり 生揚げと野菜のみそ炒め ひじきのサラダ すまし汁 米/焼のり/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/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/なると、万能ねぎ	牛乳 パン	604 22.4	28 (金)	キーマカレー ゆで野菜 チーズ スープ 米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレールー/キャベツ/チーズ/卵、長ねぎ	牛乳 あげもち	567 19.6
13 (木)	青のりごはん 炒鶏 すのもの みそ汁 米、青のり、ごま/鳥もも肉、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、絹さや/きゅうり、わかめ、みかん缶/にら、卵	牛乳 パン	522 21	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">丈夫な体をつくる 食べ物</p> <p>病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">節分の行事食</p> <p>旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。</p> </div> </div>			
14 (金)	そばろ丼 スパゲティーサラダ とうふの中華風スープ 米、鳥挽肉、片栗粉、卵、いんげん/スパゲティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ/とうふ、豚挽肉、にんにく、生姜、生しいたけ、わかめ、長ねぎ	バナナ	493 19.4				
17 (月)	おかかチャーハン ひじきのチヂミ 中国風コーンスープ 米、かつお節、プロセスチーズ、万能ねぎ/小麦粉、片栗粉、干ひじき、ベーコン、万能ねぎ/コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、パセリ	ヨーグルト きなこパン	516 17.7				
18 (火)	ごはん のり佃煮 変わりきんぴら 大根のごま酢 魚のすり身汁 米/のり佃煮/さつま揚げ、系こんにゃく、人参/大根、人参、すりごま/つみれ、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 パン	518 20				
<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> <p>☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。</p>							

月平均給与栄養量	
エネルギー	550kcal
タンパク質	20.3g