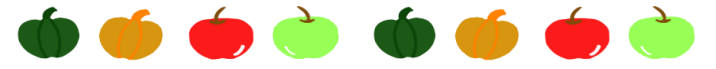


4がつのこんだて



2025 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

1	カレーピラフ かぼちゃの甘煮 すまし汁	牛乳	508	16	ごはん 肉じゃが ツナサラダ みそ汁	バナナ	507
(火)	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/ふ 万能ねぎ	パン	14.4	(水)	米/じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝/キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁/卵、玉ねぎ		15.8
2	ごはん 煮魚 五目ひじき みそ汁	バナナ	507	17	卵サンド チーズ 豆乳スープ	牛乳	532
(水)	米/ムキカレイ、根生姜、片栗粉/干ひじき、油揚、人参、干しいたけ、白滝、大豆/とうふ、油揚、長ねぎ		28.6	(木)	食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ/チーズ/豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	マカロニきな粉	23.6
3	サケときのこの炊き込みご飯 切り干し大根 豚汁	牛乳	544	18	桜めし 焼のり かきあげ すのもの すまし汁	牛乳	512
(木)	米、サケフレーク、生しいたけ、にんにく、いんげん/切り干し大根、油揚、干しいたけ、人参/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	パン	18.2	(金)	米、昆布/焼のり/粉、卵、玉ねぎ、さつまい、じゃこ、人参、みつば/きゅうり、わかめ、みかん缶/はんぺん、長ねぎ	パン	20.3
4	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	543	21	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ みそ汁	ヨーグルト	527
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳/キャベツ/オレンジ/わかめ、長ねぎ	パン	16.1	(月)	米、大豆、ベーコン、青じそ/キャベツ、焼豚/とうふ、油揚、長ねぎ	ジャムパン	20.2
7	ガーリックライス สปาゲティサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	520	22	ごはん のり佃煮 シシャモ天 ごぼうサラダ すまし汁	牛乳	623
(月)	米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ/สปาゲティ、水菜、トマト、きゅうり、ツナ/キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	きなこパン	16.2	(火)	米/のり佃煮/ししゃも、粉、青のり/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁/玉ねぎ、水菜	パン	26
8	三色丼 ひじきサラダ みそ汁	牛乳	618	23	たけのこごはん 豚レバーの佃煮風 マカロニサラダ すまし汁	バナナ	503
(火)	米、ツナ、卵、桜でんぶ/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/ふ、玉ねぎ	パン	20.4	(水)	米、たけのこ、油揚、生しいたけ、人参/豚レバー、にんにく、根生姜、片栗粉/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/ふ、万能ねぎ		14.2
9	ごはん すきやき風煮 漬物 ゼリー みそ汁	バナナ	518	24	親子丼 れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳	589
(水)	米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/たくあん/ゼリー/じゃが芋、わかめ		16.2	(木)	米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつば/れんこん/とうふ、なめこ、長ねぎ	パン	23.7
10	サケと卵のごはん かぼちゃのサラダ すまし汁	牛乳	515	25	สปาゲティーカレー挽肉あん 果物 焼のりスープ	牛乳	549
(木)	米、サケフレーク、卵、絹さや/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁/玉ねぎ、水菜	パン	17	(金)	สปาゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース、ケチャップ、カレールウ、片栗粉、にんにく、パセリ、粉チーズ/オレンジ/焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	パン	20
11	煮込みうどん 芋天 チーズ	牛乳	550	28	ツナとじゃこのごはん さつまいの甘煮 みそ汁	ヨーグルト	532
(金)	干うどん、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ/さつまい、粉/チーズ	パン	18.8	(月)	米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/さつまい/ニラ、卵	ジャムパン	21.3
14	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	525	30	菜の花ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	560
(月)	米、じゃこ、油揚、野沢菜漬、本しめじ、人参/人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ/大根、油揚	ごまパン	23.2	(水)	米、小松菜、卵、ごま/豚肉、根生姜、玉ねぎ/じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ、マヨネーズ/なると、万能ねぎ		16.8
15	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 人参サラダ すまし汁	牛乳	506				
(火)	米/のり佃煮/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/人参、かつお節/ふ、玉ねぎ	パン	18.8				

☆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	538kcal
タンパク質	19.5g