



6がつのこんだて



★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

2025 年度

2	にんじんごはん ニラ玉甘酢あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	ヨーグルト	635	17	ナポリタン 果物 コーンクリームシチュー	牛乳	540
(月)	米、人参、パセリ / 卵、にら、長ねぎ、人参、生しいたけ、高野豆腐、片栗粉 / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / 心、玉ねぎ	ごまパン	22.1	(火)	スパゲティー、玉ねぎ、本しめじ、ピーマン、人参、ハム、ケチャップ、ホールトマト、パセリ、粉チーズ / メロン / じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素	パン	20.7
3	バラずし 切り干し大根 みそ汁	牛乳	584	18	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁	バナナ	517
(火)	米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵 / 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / もやし、にら	パン	21.2	(水)	米 / のり佃煮 / かじきまぐろ、根生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 心、玉ねぎ		28.5
4	ビビンバ丼 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	503	19	とりてり丼 もやしと油揚げのごま酢 みそ汁	牛乳	596
(水)	米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、ごま / 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		12.4	(木)	米、鳥もも肉、根生姜、片栗粉、焼のり、青じそ/もやし、油揚げ、きゅうり、すりごま / 玉ねぎ、卵	パン	24.4
5	ごはん 手作りふりかけ 鳥肉と生揚げの煮物 炒昆布 みそ汁	牛乳	589	20	カレーライス ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	557
(木)	米 / じゃこ、青のり、ごま / 生揚げ、鳥もも肉、玉ねぎ、ピーマン、片栗粉 / きざみ昆布、根生姜 / 玉ねぎ、水菜	パン	24.3	(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / チーズ / わかめ、長ねぎ	パン	17.7
6	キーマカレー ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	538	23	桜めし 焼のり 洋風かきあげ 春雨と肉団子のスープ	ヨーグルト	591
(金)	米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレールウ / キャベツ / チーズ / 卵、長ねぎ	パン	18.6	(月)	米、昆布 / 焼のり / 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 / 春雨、鳥挽肉、玉ねぎ、根生姜、人参、絹さや	ごまパン	30.1
9	とり五目ごはん 人参しりしり ゼリー みそ汁	ヨーグルト	539	24	わかめごはん ひじきのチヂミ しゃぶしゃぶサラダ すまし汁	牛乳	520
(月)	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 / ゼリー / なす、油揚げ	きなこパン	20.4	(火)	米、わかめ、ごま/小麦粉、片栗粉、干ひじき、ベーコン、万能ねぎ / 豚肉、レタス、きゅうり、すりごま/なると、万能ねぎ	パン	17.2
10	梅しそごはん 鳥肉のからあげ お浸し すまし汁	牛乳	553	25	タラモサンド チーズ 鳥肉のカレー風味スープ	バナナ	506
(火)	米、梅干、青じそ、ごま / 鳥もも肉、にんにく、生姜、片栗粉 / キャベツ、かつおぶし / はんぺん、長ネギ	パン	22.7	(水)	食パン、じゃが芋、たらこ、マヨネーズ / チーズ / 鳥もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、根生姜、米、生クリーム、パセリ		17.1
11	ごはん 煮魚 ひじきのサラダ 豚汁	バナナ	540	26	青のりごはん 豚レバーのカレー揚げ すのもの つくね汁	牛乳	530
(水)	米 / ムキカレイ、根生姜、片栗粉 / 干ひじき、ツナ、大豆、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		27.5	(木)	米、青のり、ごま/豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉/きゅうり、わかめ、みかん缶 / 鳥挽肉、玉ねぎ、根生姜、卵、ごぼう、人参、生しいたけ	パン	22.8
12	肉みそうどん 果物 野菜スープ	牛乳	493	27	ごはん 焼のり 豚肉ときのこのおろし炒め煮 人参サラダ みそ汁	牛乳	543
(木)	干うどん、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、片栗粉、ミニトマト / メロン / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	あげもち	15.4	(金)	米/焼のり/豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ / 人参、かつお節/とうふ、油揚げ、長ねぎ	くずもち	23.5
13	ごはん のり佃煮 鳥肉のさっぱり煮 漬物 けんちん汁	牛乳	521	30	チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト	514
(金)	米 / のり佃煮 / 鳥もも肉、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、にんにく、根生姜 / たくあん / とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	マカロニきな粉	22	(月)	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/とうふ、わかめ、長ねぎ	ジャムパン	16.6
16	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				
(月)	米、大豆、ベーコン、青じそ / キャベツ、焼豚 / とうふ、油揚げ、長ねぎ	ジャムパン	20.2				

☆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 545kcal

タンパク質 21.2g