



7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	
(下段)		材料名	



1	青のりごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 漬物 すまし汁	牛乳	544	16	わかめごはん ひじきおからだんご いんげんのごま和え 豆乳スープ	バナナ	504
(火)	米、青のり、ごま / 豚肉、片栗粉、きゅうり、人参、えのきだけ、すりごま / たくあん / ぶ、万能ねぎ	パン	18.7	(水)	米、わかめ、ごま / 鳥挽肉、玉ねぎ、おから、ひじき、牛乳、片栗粉 / いんげん、人参、ごま / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば		22.4
○ 2	ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが ひじきのサラダ すまし汁	バナナ	513	17	ガーリックライス かぼちゃサラダ 春雨と肉だんごのスープ	牛乳	593
(水)	米 / じゃこ、青のり、ごま / じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝 / 干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / はんぺん、長ねぎ		18.9	(木)	米、豚ひき肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / 春雨、鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、卵、人参、絹さや	卵サンド	21.2
3	炊き込みごはん ほうれん草のオープンオムレツ みそ汁	牛乳	602	○ 18	ごはん すきやき風煮 炒昆布 すまし汁	牛乳	575
(木)	米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / 卵、ほうれん草、チーズ、玉ねぎ、人参、高野豆腐 / もやし、生しいたけ	パン	25.5	(金)	米 / 豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば / きざみ昆布、生姜 / ぶ、万能ねぎ	パン	19.0
4	和風スパゲティ チーズ 青菜とコーンのスープ	牛乳	507	22	じゃこごはん 人参しりしり みそ汁	ヨーグルト	523
(金)	スパゲティ、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、にんにく、青じそ / チーズ / じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン	マカロニきな粉	19.9	(火)	米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参 / 人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ / 玉ねぎ、卵、	ごまパン	23.6
7	ケチャップライス 短冊サラダ 果物 お星さまスープ	ヨーグルト	529	23	親子丼 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	523
(月)	米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / 大根、きゅうり、人参、ハム、ごま / メロン / 春雨、おくら、卵、人参、ベーコン	ごまパン	16.8	(水)	米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつば / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / ぶ、水菜		15.4
8	ごはん のり佃煮 揚げワントンカレー味 枝豆 野菜スープ	牛乳	531	24	サケと卵のごはん コールスローサラダ けんちん汁	牛乳	537
(火)	米 / のり佃煮 / ワンタン皮、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ / 枝豆 / キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	パン	17.9	(木)	米、サケフレーク、卵、絹さや / キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	パン	18.0
9	にんじんごはん シシャモミルクチーズ揚げ ゆで野菜 みそ汁	バナナ	523	25	チキンカレー ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	601
(水)	米、人参、パセリ / ししゃも、粉、青のり、粉チーズ、牛乳 / もやし / 豆腐、油揚げ、長ねぎ		25.2	(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、牛乳、カレールウ / キャベツ / チーズ / 長ねぎ、卵	パン	20.8
10	チーズサンド とうもろこし パスタのスープ	牛乳	537	28	かやくめし とうふのサラダ みそ汁	ヨーグルト	524
(木)	食パン、スライスチーズ、レタス、きゅうり、マヨネーズ / とうもろこし / マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	パン	18.3	(月)	米、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / キャベツ	ジャムパン	21.9
11	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	536	29	サラダうどん かきあげ ゼリー	牛乳	538
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / スイカ / わかめ、長ねぎ	パン	12.9	(火)	干うどん、鳥肉、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、マヨネーズ、焼のり / 粉、玉ねぎ、さつまいも、じゃこ、人参、みつば / ゼリー	パン	23.1
14	じゃこ大豆のライス 生揚げと野菜のみそ炒め すまし汁	ヨーグルト	568	30	ごはん 豚レバーの佃煮風 マカロニサラダ みそ汁	バナナ	506
(月)	米、じゃこ、大豆、青じそ / 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 / 玉ねぎ、水菜	きなこパン	26.3	(水)	米 / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / 豆腐、なめこ、長ねぎ		16.5
15	ごはん 焼鮭 五目ひじき つくね汁	牛乳	555	31	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとわかめのサラダ みそ汁	牛乳	633
(火)	米 / 甘塩サケ / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、人参、生しいたけ	パン	26.6	(木)	米 / 豚肉、生姜、玉ねぎ / キャベツ、ツナ缶、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / 大根、油揚げ	パン	17.4

☆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	546kcal
タンパク質	20.2 g