



昼食・おやつ献立表



2017年

経堂保育園

	献立名	材料名				おやつ	栄養価 (3歳以上児)
		パワー	ストロング	ヘルシー	その他		
1 ・ 15 (土)	ほうとう 塩もみ野菜	干しうどん・ドーナツ	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳	ごぼう・かぼちゃ・ねぎ・大根・白菜・キャベツ・きゅうり・人参	だし用昆布・だし用かつお節・酒・醤油・塩	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) 474 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 13.8
3 ・ 17 (月)	カレーライス トマトのマリネ レタススープ	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・きび砂糖・上白糖	豚肉・ベーコン・牛乳・カルピス	にんにく・玉葱・セロリ・人参・りんご・トマト・パジル・ホールコーン缶・レタス・しょうが・寒天・みかん缶・とうもろこし	だし用昆布・だし用かつお節・ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・りんご酢・塩・醤油	牛乳 カルピスゼリー ポップコーン	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 19.8
4 ・ 18 (火)	ご飯 から揚げ にしき和え 味噌汁	米・片栗粉・油・ごま油・じゃがいも・食パン・バター	鶏肉・たまご・味噌・牛乳・しらす干し	しょうが汁・キャベツ・人参・きゅうり・ねぎ・ほうれん草・しめじ	だし用昆布・だし用かつお節・酒・醤油・みりん	牛乳 しらすトースト	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 18.7
5 ・ 19 (水)	ご飯 鱈の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米・片栗粉・油・きび砂糖・バター・上白糖・薄力粉	さわら・かつお節・味噌・牛乳・卵	キャベツ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・大根・ごぼう・さやいんげん	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・りんご酢・みりん・ベーキングパウダー	牛乳 バターケーキ	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 12.1
6 ・ 20 (木)	ご飯 麻婆豆腐 ナムル かきたま汁	米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・じゃがいも	豚ひき肉・味噌・豆腐・卵・牛乳・ちりめんじゃこ	人参・ねぎ・にら・もやし・きゅうり・にんにく・しょうが・チンゲン菜・きくらげ(乾)・黄ピーマン・キャベツ・アスパラ・あおのり	だし用昆布・だし用かつお節・塩・醤油	牛乳 磯風味ポテト	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 21.8
7 ・ 21 (金)	ナポリタン さつまいもサラダ 春野菜スープ	米・スパゲティ・油・さつまいも・きび砂糖・片栗粉・バター	ベーコン・チーズ・豆腐・牛乳	玉葱・人参・青ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト缶・さやいんげん・ホールコーン缶・黄ピーマン・キャベツ・アスパラ	だし用昆布・だし用かつお節・ケチャップ・ソース・塩・りんご酢・塩・醤油	牛乳 香ばし焼きおにぎり	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 14.1
8 ・ 22 (土)	焼き鳥丼 どさんこ汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・カステラ	鶏肉・豚ひき肉・味噌・牛乳	ねぎ・もやし・玉葱・人参・ホールコーン缶・ほうれん草	だし用昆布・だし用かつお節・酒・みりん・醤油	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 10.8
10 ・ 24 (月)	ご飯 西京煮 トマトとレタスのサラダ 千切り野菜の清まし汁	米・じゃがいも・板こんにゃく・きび砂糖・油・春雨・バター・薄力粉	鶏肉・牛乳・味噌・卵	人参・チンゲン菜・きゅうり・レタス・トマト・大根・えのき・さやいんげん	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・塩・みりん・りんご酢	牛乳 プレーンクッキー	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 18.1
11 ・ 25 (火)	ご飯 鮭の南部焼き 切り干し大根の煮物 吉野汁	米・黒ごま・油・きび砂糖・片栗粉・さつまいも・バター・上白糖	生鮭・油揚げ・豆腐・牛乳・卵	人参・切り干し大根・大根・ごぼう・小松菜	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・みりん・酒・塩	牛乳 スイートポテト	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 15.1
12 ・ 26 (水)	ご飯 春キャベツ入りハンバーグ ミニトマト ほうれん草ソテー 味噌汁	米・油・パン粉・上白糖	豆乳・卵・豚ひき肉・油揚げ・味噌・牛乳・ヨーグルト	玉葱・キャベツ・ミニトマト・ほうれん草・ホールコーン缶・しめじ・なす・人参・えのき・もも缶・パイン缶・みかん缶	だし用昆布・だし用かつお節・塩・ソース・ケチャップ	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 17.7
13 ・ 27 (木)	ご飯 青炒肉絲 中華きゅうり くずし豆腐のスープ	米・油・片栗粉・きび砂糖・ごま油・蒸し中華麺	豚ロース肉・豆腐・牛乳・豚肉	しょうが汁・たけのこ(ゆで)・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・えのき・にら・玉葱・人参・キャベツ・あおのり	だし用昆布・だし用かつお節・酒・醤油・りんご酢・塩・ソース・こしょう	牛乳 やきそば	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 19.7
14 ・ 28 (金)	たけのこご飯 白身魚の香り揚げ 人参の甘煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米・薄力粉・油・きび砂糖・じゃがいも	油揚げ・かれい・卵・味噌・牛乳	あおのり・たけのこ(ゆで)・人参・ブロッコリー・キャベツ・しめじ・玉葱・ほうれん草	だし用昆布・だし用かつお節・酒・みりん・醤油・塩・ベーキングパウダー	牛乳 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 16.1

◎ 0. 1. 2歳児は朝に豆乳を飲みます。

◎ 食べ物を体の働きによって3つに分けています。

☆パワー:力や熱になる ☆ストロング:骨や血や肉をつくる ☆ヘルシー:体の働きを助ける

◎ 材料の都合により、変更することがありますのでご了承下さい。

