

2017年



昼食・おやつ 献立表



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 (月) ・ 18 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 若竹炒め けんちん汁	米・きび砂糖・油・板こんにやく・ごま油・バター・薄力粉	生鮭・味噌・油揚げ・豆腐・牛乳・たまご	たけのこ・ごぼう・にんじん・だいこん・ほうれんそう・わかめ(乾燥)	みりん・だし用昆布・だし用かつお節・酒・食塩・しょうゆ・ベーキングパウダー	牛乳 ほうれん草マフィン	エネルギー(kcal) 475 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 16.5
2 (火)	ご飯 豚肉の生姜焼き トマトときゅうりの甘酢和え 味噌汁	米・油・きび砂糖・もち米	豚ロース肉・味噌・牛乳・豚ひき肉	玉葱・にんじん・しょうが・トマト・きゅうり・だいこん・さやいんげん・ねぎ・しめじ・しょうが・たけのこ	しょうゆ・みりん・酒・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ちまき	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 18.4
6 ・ 20 (土)	親子丼 味噌汁	米・きび砂糖・じゃがいも・クッキー	鶏肉・たまご・味噌・牛乳	玉葱・みつば・しめじ・にんじん・ねぎ・さやいんげん・ブルーベリー	しょうゆ・だし用昆布・だし用かつお節・みりん	牛乳 クッキー ブルーベリー	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 16.1
8 ・ 22 (月)	パンズパン コロケ コールスロー くしトマト コーンスープ	パンズパン・じゃがいも・油・薄力粉・パン粉・マヨネーズ・上白糖・かたくり粉・わらび粉・きび砂糖	豚ひき肉・たまご・牛乳・生クリーム・きな粉	にんじん・玉葱・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・トマト・クリーム・コーン缶・パセリ・そらまめ	食塩・こしょう・ソース・りんご酢	牛乳 わらび餅 そら豆	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 25.7
9 ・ 23 (火)	ご飯 鱈の磯辺焼き 五目豆 味噌汁	米・かたくり粉・油・板こんにやく・きび砂糖・焼きふ・薄力粉・バター	さわら・大豆・味噌・牛乳・パルメザン・チーズ	にんじん・ごぼう・キャベツ・えのきたけ・パセリ・あおのり・こんぶ	酒・しょうゆ・だし用昆布・だし用かつお節・みりん・食塩	牛乳 チーズとパセリのクラッカー	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 17.5
10 ・ 24 (水)	トマトチキンカレー グリーンサラダ スープ	米・油・バター・薄力粉・きび砂糖・上白糖	鶏肉・牛乳・寒天	ホールトマト缶・しょうが・にんにく・玉葱・しめじ・セロリ・にんじん・りんご・トマト・きゅうり・キャベツ・アスパラガス・ピーマン・もも缶・みかん缶・りんごジュース	ソース・ケチャップ・しょうゆ・カレー粉・りんご酢・食塩	牛乳 きらきらゼリー	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 13.1
11 ・ 25 (木)	ご飯 豆腐の春巻き ナムル かきたま汁	米・油・ごま油・かたくり粉・春巻きの皮・薄力粉・白ごま・上白糖・はちみつ・バター	鶏ひき肉・豆腐・たまご・牛乳	ねぎ・グリーンピース・缶・ほうれんそう・にんじん・もやし・チンゲンツァイ・きくらげ	しょうゆ・食塩・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 マドレーヌ	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 27.6
12 ・ 26 (金)	三色ご飯 レタスとわかめのサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・かたくり粉・油・はるさめ・焼きふ	豚ひき肉・たまご・味噌・牛乳・きなこ	にんじん・さやえんどう・レタス・なす・玉葱・かぼちゃ・わかめ(乾)・しょうが	しょうゆ・食塩・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 かぼちゃのあべかわ	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.6
13 ・ 27 (土)	ちゃんぽんめん 煮豆	干しうどん・油・きび砂糖・ドーナッツ	豚肉・蒸しかまぼこ・うずら卵・いんげん豆・牛乳	玉葱・にんじん・キャベツ・もやし・さやえんどう	だし用昆布・だし用かつお節・しょうゆ・みりん・食塩	牛乳 ドーナッツ	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 16.3
15 ・ 29 (月)	人参ピラフ 鶏肉の香草焼き カラフル野菜のおかか炒め スープ	米・油・バター・さつまいも・かたくり粉	むきえび・鶏肉・かつお節・牛乳	にんじん・玉葱・マッシュルーム・さやいんげん・パセリ・アスパラガス・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・かぶ・ほうれんそう	食塩・こしょう・酒・だし用昆布・だし用かつお節・しょうゆ	牛乳 さつまいものフライドポテト	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 12.6
16 ・ 30 (火)	中華丼 ブロッコリーのごま風味和え わかめスープ	米・油・きび砂糖・かたくり粉・ごま油・薄力粉・バター・黒砂糖	豚肉・蒸しかまぼこ・かつお節・牛乳・たまご	玉葱・にんじん・たけのこ・はくさい・きくらげ・チンゲンツァイ・キャベツ・ブロッコリー・こねぎ・ブルーベリー・わかめ(乾)・レーズン	食塩・だし用昆布・だし用かつお節・酒・食塩・しょうゆ・りんご酢・ベーキングパウダー	牛乳 ダークフルーツケーキ	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 20.1
17 ・ 31 (水)	ご飯 とりつくね 醤油フレンチ 味噌汁	米・きび砂糖・コーンスターチ・かたくり粉・油・薄力粉・ごま油	鶏ひき肉・たまご・焼き竹輪・味噌・牛乳・豚肉	玉葱・こまつな・キャベツ・かぼちゃ・だいこん・ごぼう・さやいんげん・こねぎ	食塩・しょうゆ・みりん・だし用昆布・だし用かつお節・りんご酢	牛乳 ねぎ餅	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 15.6
19 (金)	ご飯 豚肉の生姜焼き トマトときゅうりの甘酢和え 味噌汁	米・油・きび砂糖・白玉粉・上白糖	豚ロース肉・味噌・牛乳・豆腐・きな粉・あずき	玉葱・にんじん・しょうが・トマト・きゅうり・だいこん・さやいんげん・ねぎ・よもぎ	しょうゆ・みりん・酒・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 よもぎ団子	エネルギー(kcal) 531 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 17.1

◎ 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。