

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 (土)	ハヤシライス スープ	米・油・ドーナツ	豚肉・牛乳	玉葱・人参・マッシュ ルーム缶・ホールコー ン缶・ピーマン・えのきたけ	ソース・ケチャップ・ハ ヤシルウ・だし用昆 布・だし用かつお節・ 食塩・醤油	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) 513 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 17.9
3 ・ 31 (月)	ご飯 あじフライ 千切り野菜 人参の甘煮 味噌けんちん	米・薄力粉・パン粉・ 油・きび砂糖・板こんに やく・バター・上白糖	まあじ・卵・豆腐・味 噌・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参 大根・ごぼう・ねぎ・干し ぶどう	食塩・こしょう・ソース・ ケチャップ・だし用昆 布・だし用かつお節・ ベーキングパウダー	牛乳 レーズンスティック	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 16.4
4 ・ 18 (火)	ぶどうパン かぼちゃのグラタン きゅうりのスティック カレースープ	ぶどうパン・油・パ ター・薄力粉・パン粉・ きび砂糖・米	鶏肉・牛乳・パルメザ ンチーズ・ウィンナー	かぼちゃ・玉葱・マッシュ ルーム缶・パセリ・きゅう り・人参・もやし・ピーマ ン	食塩・こしょう・だし用 昆布・だし用かつお 節・カレー粉・醤油	牛乳 香ばし焼きおにぎり	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 17.7
5 ・ 19 (水)	ごま塩ごはん 車麩のチャンプル さやいんげんのみそマヨ和え アーサー汁	米・黒ごま・焼き麩・油・ マヨネーズ・薄力粉・上 白糖・バター	豚肉・かつお節・卵・味 噌・豆腐・牛乳・脱脂 粉乳	玉葱・キャベツ・人参・に ら・さやいんげん・もやし ・ねぎ・パインアップル 缶・干しぶどう・あおさ	食塩・醤油・みりん・だ し用昆布・だし用かつ お節・ベーキングパウ ダー	牛乳 アップサイドダウンケーキ	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 19.1
6 ・ 20 (木)	ご飯 鮭の南蛮づけ 青のり粉ふき芋 くしトマト 味噌汁	米・片栗粉・きび砂糖・ 油・じゃがいも・ロール パン	生鮭・味噌・牛乳・ウイ ンナー	玉葱・人参・パセリ・トマ ト・なす・ほうれん草・ キャベツ・あおのり	醤油・米酢・だし用昆 布・だし用かつお節・ 食塩・ケチャップ	牛乳 ホットドッグ	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 18.4
7 (金)	ちらし寿司 鶏の照り焼き お浸し 清まし汁	米・きび砂糖・油・焼き 麩・そうめん、ひやむぎ	うなぎ・高野豆腐・卵・ 鶏もも肉・かつお節・ 牛乳・油揚げ	人参・きゅうり・かんびよ う・キャベツ・みつ葉・ね ぎ・オクラ・昆布	米酢・食塩・醤油・みり ん・だし用昆布・だし 用かつお節	牛乳 七塔そうめん	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 19.0
8 ・ 22 (土)	豚丼 スープ	米・油・しらたき・きび 砂糖・ビスケット	豚ロース肉・豆腐・牛 乳	玉葱・もやし・チンゲン 菜・人参・えのきたけ・プ ルーン	だし用昆布・だし用か つお節・醤油・みりん・ 酒・食塩	牛乳 ビスケット プルーン	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 15.4
10 ・ 24 (月)	ご飯 かきあげ お浸し 味噌汁	米・薄力粉・油・上白糖	むきえび・卵・味噌・牛 乳・あずき	玉葱・人参・みつ葉・ほう れん草・かぼちゃ・枝豆・ わかめ(乾燥)・寒天	食塩・醤油・みりん・だ し用昆布・だし用かつ お節	牛乳 水ようかん 枝豆	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 10.9
11 ・ 25 (火)	夏野菜カレー 三色サラダ レタススープ	米・油・薄力粉・パ ター・きび砂糖・白玉 粉・上白糖	鶏肉・ベーコン・牛乳	にんにく・しょうが・玉葱・ セロリ・人参・かぼ ちゃ・ズッキーニ・なす・ トマト・きゅうり・ホール コーン缶・レタス・桃缶・ みかん缶・パインアップ ル缶	食塩・ソース・ケチャッ プ・醤油・カレー粉・り んご酢・だし用昆布・ だし用かつお節	牛乳 フルーツ白玉	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 13.8
12 ・ 26 (水)	ご飯 麻婆豆腐 春雨ひじきサラダ ワンドンスープ	米・油・きび砂糖・片栗 粉・ごま油・春雨・ワン タンの皮	豚ひき肉・味噌・豆腐・ ツナ缶・牛乳	人参・ねぎ・にら・きゅう り・ミニトマト・キャベツ・ ホールコーン缶・こねぎ・ とうもろこし・ひじき(乾 燥)	食塩・だし用昆布・だ し用かつお節・醤油・ りんご酢	牛乳 茹でとうもろこし	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 14.4
13 ・ 27 (木)	ご飯 さわらの西京焼き にしきとえ 清まし汁	米・きび砂糖・油・ごま 油・薄力粉・上白糖・パ ター	さわら・味噌・卵・豆 腐・牛乳	キャベツ・人参・きゅうり・ オクラ・えのきたけ・いち ごジャム	みりん・だし用昆布・だ し用かつお節・酒・ 醤油・食塩	牛乳 クレープ	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.2
14 ・ 28 (金)	鮭と枝豆のピラフ 鶏肉の香草焼き くしトマト スティックきゅうり スープ	米・バター・油・きび砂 糖・薄力粉・強力粉・黒 ごま	塩鮭・鶏肉・ベーコン・ 牛乳	枝豆・マッシュルーム・ バジル・トマト・きゅうり・ キャベツ・玉葱・人参・セ ロリ	食塩・醤油・こしょう・ 酒・だし用昆布・だ し用かつお節	牛乳 ごまクッキー	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 18.7
15 ・ 29 (土)	スパゲティラトウイユ かき玉汁	スパゲティ・油・き び砂糖・クロワッサン	鶏肉・ベーコン・卵・牛 乳	玉葱・なす・ズッキーニ・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ マッシュルーム・セロリ ー・にんにく・ホールトマ ト缶・えのきたけ・ねぎ・ レタス	ケチャップ・食塩・醤油・ こしょう・だし用昆布・だ し用かつお節	牛乳 クロワッサン	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 16.9
21 (金)	ちらし寿司 鶏の照り焼き お浸し 清まし汁	米・きび砂糖・油・焼き 麩・そうめん、ひやむぎ	うなぎ・高野豆腐・卵・ 鶏もも肉・かつお節・ 牛乳	人参・きゅうり・かんびよ う・キャベツ・みつ葉・ね ぎ・きゅうり・わかめ(乾 燥)・昆布	米酢・食塩・醤油・みり ん・だし用昆布・だし 用かつお節	牛乳 冷麦	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 19.0

◎ 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。