

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 (木) ご飯 白身魚の香味揚げ ひじきの煮物 味噌汁	米・きび砂糖・薄力粉・油・さつまいも・強力粉・卵乳除去マーガリン	かかれい・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳・豆乳	生姜・しそ葉・人参・しめじ・ほうれん草・そら豆・ひじき	醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節・みりん・食塩・ベーキングパウダー	牛乳 そら豆のスコーン	エネルギー(kcal) 509 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 12.8
2 (金) 味噌タンメン しゅうまい たたききゅうり	中華麺・油・ごま油・かたくり粉・しゅうまいの皮・白玉粉・上白糖	豚肉・味噌・豚ひき肉・むきえび・牛乳	人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ホールコーン缶・にんにく・生姜・玉葱・きゅうり・みかん缶・もも缶・パインアップル缶	だし用昆布・だし用かつお節・食塩・酒・醤油・りんご酢	牛乳 フルーツ白玉	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 13.8
3 ・ 17 (土) 豚丼 味噌けんちん	米・油・しらたき・きび砂糖・板こんにやく・クッキー	豚ロース肉・牛乳・豆腐・味噌	玉葱・大根・人参・ごぼう・ねぎ・ブルーネ	だし用昆布・だし用かつお節・醤油・みりん・酒	牛乳 クッキー ブルーネ	エネルギー(kcal) 523 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 20.0
5 ・ 19 (月) ご飯 塩から揚げ 酢のもの 味噌汁	米・薄力粉・かたくり粉・油・きび砂糖・バター	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・卵・ベーコン・プロセスチーズ	にんにく・キャベツ・きゅうり・ねぎ・なす・人参・わかめ(乾燥)・生姜・みかん缶	食塩・りんご酢・醤油・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 ベーコンチーズマフィン	エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 24.4
6 ・ 20 (火) ご飯 かじきのスタミナ焼き マカロニサラダ 清まし汁	米・きび砂糖・油・かたくり粉・マカロニ・マヨネーズ・さつまいも・バター・上白糖	めかじき・味噌・ロースハム・牛乳・卵	にんにく・きゅうり・人参・玉葱・えのきたけ・たけのこ・わかめ(乾燥)	みりん・醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節・食塩	牛乳 スイートポテト	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 17.2
7 ・ 21 (水) 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	にんにく・生姜・玉葱・セロリ・人参・りんご・トマト・バジル・ホールコーン缶・レタス・もも缶・寒天	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 ピーチゼリー	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 19.6
8 ・ 22 (木) わかめご飯 豆腐の松風焼き 紅白煮 清まし汁	米・油・パン粉・きび砂糖・白ごま・じゃがいも・焼き麩・薄力粉・バター・上白糖	鶏ひき肉・豆腐・豆乳・味噌・牛乳・きな粉・卵	ねぎ・玉葱・人参・根みつば・わかめ(乾燥)	食塩・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 きなこクッキー	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 19.4
9 (金) ご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き ブロッコリーのかりかりサラダ 味噌汁	米・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ・白ごま・油・ホットケーキミックス	鶏肉・ちりめんじゃこ・油揚げ・味噌・牛乳・ウインナー	にんにく・生姜・ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・キャベツ	醤油・こしょう・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節・ケチャップ・食塩	牛乳 アメリカンドック	エネルギー(kcal) 497 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 19.2
10 ・ 24 (土) スパゲティマトソース スープ	スパゲティ・油・きび砂糖・カステラ	ウインナー・ベーコン・牛乳	玉葱・なす・しめじ・青ピーマン・トマト缶・トマト・えのきたけ・人参・チンゲンツァイ	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 カステラ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 16.9
12 ・ 26 (月) ぶどうパン 白身魚のタンドリー風 ポテトサラダ ペーザンヌスープ	ぶどうパン・油・じゃがいも・マヨネーズ・米・きび砂糖	かかれい・ヨーグルト・ロースハム・ベーコン・牛乳	にんにく・生姜・きゅうり・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・パセリ	カレー粉・ケチャップ・醤油・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 甘辛焼きおにぎり	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 14.5
13 ・ 27 (火) ご飯 ハンバーグ トマトとレタスのサラダ 味噌汁	米・油・パン粉・きび砂糖・上白糖	豆乳・卵・豚ひき肉・味噌・牛乳・ヨーグルト	玉葱・きゅうり・レタス・トマト・かぼちゃ・大根・ごぼう・さやいんげん・もも缶・パインアップル缶・みかん缶・わかめ(乾燥)	食塩・ソース・ケチャップ・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) 516 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 17.6
14 ・ 28 (水) 深川めし さんまの梅煮 オクラのおかか和え 味噌汁	米・きび砂糖・薄力粉	あさり・さんま・かつお節・豆腐・味噌・牛乳・プロセスチーズ	ごぼう・人参・生姜・さやいんげん・オクラ・ねぎ・なめこ・梅干し	醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節・みりん・ベーキングパウダー	牛乳 味噌蒸しパン	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 17.2
15 ・ 29 (木) ご飯 回鍋肉 春雨ひじきサラダ かき玉汁	米・油・きび砂糖・ごま油・春雨・ビーフン	豚肉・味噌・ひじき・ツナ缶・卵・牛乳	キャベツ・青ピーマン・ねぎ・人参・にんにく・生姜・きゅうり・ミニトマト・チンゲンツァイ・きくらげ(乾燥)・玉葱・にら	酒・醤油・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 焼きビーフン	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 17.2
16 ・ 30 (金) ご飯 みそ焼き肉 磯辺和え 味噌汁	米・ごま油・じゃがいも・もち米・きび砂糖	豚肉・味噌・牛乳・小豆・きな粉	人参・玉葱・ほうれん草・キャベツ・小松菜・しめじ・刻みのみり	みりん・醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節・食塩	牛乳 2色おはぎ	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 12.7
23 (金) じゃこおにぎり 鶏肉の酢醤油煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米・きび砂糖・油・ホットケーキミックス	鶏肉・ちりめんじゃこ・油揚げ・味噌・牛乳・ウインナー	ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・キャベツ	醤油・りんご酢・みりん・だし用昆布・だし用かつお節・ケチャップ・食塩	牛乳 アメリカンドック	エネルギー(kcal) 497 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 19.2

- ◎ 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。