

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 ・ 22 (火)	枝豆入りひじきご飯 鶏の照り焼き オクラのおかか和え 味噌汁	米・油・きび砂糖・薄力粉	油揚げ・鶏もも肉・かつお節・味噌・牛乳・卵・豆乳	ひじき(乾燥)・人参・枝豆・オクラ・玉葱・しめじ・キャベツ・かぼちゃ	酒・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 かぼちゃのシフォンケーキ	エネルギー(kcal) 524 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 19.7
2 ・ 23 (水)	ご飯 鮭の南部焼き キャベツのマヨ和え 味噌汁	米・黒ごま・油・マヨネーズ・じゃがいも・春巻きの皮	生鮭・味噌・豆腐・牛乳・ベーコン	キャベツ・さやいんげん・オクラ・人参・ねぎ・玉葱	醤油・みりん・酒・食塩・こしょう・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ポテトパイ	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 17.5
3 ・ 24 (木)	チキンカレー ズッキーニソテー かきたま汁	米・薄力粉・油・じゃがいも・バター・上白糖・クラッカー	鶏肉・卵・牛乳	寒天・にんにく・生姜・玉葱・セロリ・人参・りんご・ズッキーニ・青ピーマン・みかん缶	食塩・ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・こしょう・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー クラッカー	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 15.6
4 ・ 25 (金)	ご飯 ピーマンの肉づめ フレンチサラダ スープ	米・薄力粉・油・パン粉・きび砂糖	卵・豚ひき肉・ベーコン・牛乳・ウィンナー・かつお節	青ピーマン・玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・レタス・ホールコーン缶・みかん缶	ナツメグ・食塩・ソース・ケチャップ・りんご酢・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 夏野菜のお好み焼き	エネルギー(kcal) 527 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 18.6
5 ・ 19 (土)	ジャージャー麺 スープ	干しうどん・油・きび砂糖・カステラ	豚ひき肉・味噌・牛乳	玉葱・生姜・きゅうり・トマト・ねぎ・人参・チンゲン菜・しめじ	醤油・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 472 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 12.8
7 ・ 21 (月)	ご飯 鱈の磯辺焼き 醤油フレンチ 田舎汁	米・片栗粉・油・じゃがいも・板こんにやく・そうめん・ひやむぎ	さわら・焼き竹輪・牛乳・ツナ缶	小松菜・キャベツ・人参・ごぼう・ねぎ・玉葱・にら・あおのり	酒・醤油・だし用昆布・だし用かつお節・りんご酢・食塩	牛乳 そうめんチャンブル	エネルギー(kcal) 497 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 11.6
8 (火)	ご飯 トンカツ 千切り野菜 ミニトマト とうがんともずくスープ	米・薄力粉・パン粉・油・バター・上白糖	豚肉・卵・鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・ミニトマト・冬瓜・しめじ・生姜・かぼちゃ・もずく	食塩・こしょう・ソース・酒・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 スイートパンプキン	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 21.6
9 ・ 30 (水)	三色ご飯 ブロッコリーのかりかりサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・片栗粉・油・じゃがいも・薄力粉	豚ひき肉・卵・ちりめんじゃこ・味噌・牛乳・豆乳	人参・さやえんどう・ブロッコリー・しめじ・玉葱・さやいんげん・生姜・干しぶどう	醤油・食塩・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 豆乳蒸しパン	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 17.6
10 ・ 31 (木)	ぶどうパン 白身魚のタンドリー風 くしトマト スティックきゅうり コーンスープ	ぶどうパン・油・片栗粉・焼きふ・黒砂糖	かれい・ヨーグルト・牛乳・生クリーム	にんにく・生姜・トマト・きゅうり・クリームコーン缶・パセリ・枝豆	カレー粉・醤油・食塩・ケチャップ	牛乳 麩のラスク 枝豆	エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 15.9
12 ・ 26 (土)	冷やし中華 ワンタンスープ	中華めん・きび砂糖・ごま油・ドーナツ・ワンタンの皮	卵・牛乳・ハム	きゅうり・トマト・生姜・人参・キャベツ・ホールコーン缶・こねぎ	醤油・食塩・酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) 406 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 12.8
14 ・ 28 (月)	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり わかめスープ	米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	豚ひき肉・味噌・豆腐・鶏肉・牛乳	人参・ねぎ・にら・きゅうり・こねぎ・とうもろこし・わかめ(乾燥)	食塩・だし用昆布・だし用かつお節・醤油・酢	牛乳 茹でとうもろこし	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 13.7
15 (火)	ご飯 鶏肉とピーマンの味噌炒め 酢のもの 清まし汁	米・片栗粉・油・きび砂糖・焼きふ・蒸し中華めん	鶏肉・味噌・牛乳・豚肉	生姜・にんにく・たけのこ・ねぎ・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・人参・えのきたけ・三つ葉・玉葱・わかめ(乾燥)・みかん缶・あおのり	酒・醤油・食塩・りんご酢・ソース・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 焼きそば	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 10.0
16 (水)	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	米・油・きび砂糖・薄力粉	豚ロース肉・油揚げ・味噌・牛乳	玉葱・人参・生姜・かぼちゃ・さやいんげん・ホールコーン缶・なす・ほうれん草	みりん・酒・りんご酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー・醤油	牛乳 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 21.6
17 (木)	ご飯 千切り野菜と鶏肉のから揚げ ポテトフレンチ 味噌汁	米・薄力粉・油・じゃがいも・きび砂糖・上白糖	豚肉・味噌・牛乳・豆腐	玉葱・人参・青ピーマン・ごぼう・きゅうり・なめこ・ねぎ・みかん缶・桃缶・パインアップル缶・寒天	食塩・醤油・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 杏仁豆腐	エネルギー(kcal) 538 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 15.9
18 (金)	ご飯 さんまの梅煮 だしと冷奴 味噌汁	米・きび砂糖・白玉粉	さんま・豆腐・味噌・牛乳・あずき	生姜・しそ葉・オクラ・きゅうり・なす・かぼちゃ・玉葱・梅干し・みょうが・昆布・わかめ(乾燥)	だし用昆布・だし用かつお節・酒・みりん・醤油・食塩	牛乳 冷やし汁粉	エネルギー(kcal) 565 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 16.4
29 (火)	ご飯 トンカツ 千切り野菜 ミニトマト とうがんともずくスープ 果物	米・薄力粉・パン粉・油・バター・上白糖	豚肉・卵・鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・ミニトマト・冬瓜・しめじ・生姜・かぼちゃ・もずく・ぶどう	食塩・こしょう・ソース・酒・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 スイートパンプキン	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 21.6

◎ 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: カや熱になる      ★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。