

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 ・ 15 (水) ご飯 鶏肉の味噌焼き かぼちゃサラダ 千切り野菜の清まし汁	米・油・マヨネーズ・春雨・薄力粉・バター・上白糖・さつまいも	鶏肉・味噌・牛乳・卵	生姜・ねぎ・かぼちゃ・さやいんげん・赤ピーマン・大根・人参・えのきたけ・りんご・干しぶどう	みりん・酒・食塩・醤油・ベーキングパウダー・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 りんごのケーキ	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 16.2
2 ・ 16 (木) ご飯 メンチカツ コールスロー わかめスープ	米・パン粉・薄力粉・油・マヨネーズ・上白糖・里芋・きび砂糖・片栗粉・黒ごま	豚ひき肉・豆乳・卵・牛乳	玉葱・キャベツ・人参・ホールコーン缶・きゅうり・こねぎ・わかめ(乾燥)	食塩・こしょう・ソース・りんご酢・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 里芋のみたらし団子	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 20.3
4 ・ 18 (土) 焼き鳥井 いものこ汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・じゃがいも・板こんにゃく・クワワッサン	鶏肉・味噌・牛乳	ねぎ・しめじ・人参・さやいんげん	酒・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 クワワッサン	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 16.4
6 ・ 20 (月) ご飯 煮魚 人参とかぶの浅漬け 豚汁	米・きび砂糖・里芋・板こんにゃく・さつまいも・油・片栗粉	かれい・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳	生姜・人参・かぶ・かぶ菜・大根・ねぎ・ごぼう	醤油・みりん・酒・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 さつまいもフライドポテト	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 13.4
7 ・ 21 (火) 味噌タンメン エビしゅうまい 千切り大根の炒めナムル	中華麺・油・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・白玉粉・白ごま・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・大根・桃缶・みかん缶・パインアップル缶	食塩・酒・醤油・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) 528 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 14.6
8 (水) パンズパン ハンバーグ ポテトサラダ ゆでブロッコリー ペーザンヌスープ	パンズパン・油・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ・米・きび砂糖	牛乳・卵・豚ひき肉・ロースハム・ベーコン・豆乳	玉葱・きゅうり・人参・ブロッコリー・キャベツ・セロリー・パセリ	食塩・ソース・ケチャップ・醤油・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) 598 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 23.5
9 ・ 30 (木) ご飯 焼きししゃも 炒り鶏 吉野汁	米・里芋・きび砂糖・油・片栗粉・薄力粉・上白糖・バター	ししゃも・鶏肉・豆腐・牛乳・卵	ごぼう・人参・大根・小松菜・イチゴジャム	みりん・醤油・酒・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 クレープ	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 13.2
10 ・ 24 (金) ご飯 天ぷら 酢の物 糸こんにゃくとごぼう汁	米・さつまいも・薄力粉・油・きび砂糖・糸こんにゃく・白玉粉	えび・卵・牛乳・鶏肉・パルメザンチーズ	さやいんげん・人参・キャベツ・きゅうり・ごぼう・小松菜・わかめ(乾燥)	醤油・みりん・食塩・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 チーズ入りもちもちパン	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 14.0
11 ・ 25 (土) けんちんうどん さつまいもサラダ	干しうどん・板こんにゃく・さつまいも・マヨネーズ・カステラ	鶏肉・豆腐・ロースハム・牛乳	ごぼう・人参・大根・ねぎ・さやいんげん・ホールコーン缶	食塩・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 12.2
13 ・ 27 (月) ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・しらたき・じゃがいも・ホットケーキミックス	ぶり・油揚げ・大豆・味噌・牛乳・ウインナー	人参・ねぎ・小松菜・ひじき(乾燥)	醤油・みりん・酒・食塩・ケチャップ・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 アメリカンドック	エネルギー(kcal) 559 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 23.7
14 ・ 28 (火) ご飯 から揚げ ほうれん草とコーンのソテー 田舎汁	米・片栗粉・油・里芋・板こんにゃく・薄力粉	鶏肉・ベーコン・牛乳	生姜・ほうれん草・ホールコーン缶・玉葱・人参・ごぼう・ねぎ	みりん・醤油・食塩・こしょう・ベーキングパウダー・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) 529 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 17.9
17 (金) ・ 29 (水) ごま塩ご飯 芋煮 お浸し 味噌汁	米・黒ごま・里芋・板こんにゃく・きび砂糖・薄力粉・バター	豚肉・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳	ごぼう・ねぎ・しめじ・ほうれん草・人参・もやし・大根・白菜	食塩・醤油・みりん・ココア・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ショートブレッド	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 22.3
22 (水) パンズパン ハンバーグ ポテトサラダ ゆでブロッコリー ペーザンヌスープ 果物	パンズパン・油・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ・米・きび砂糖	牛乳・卵・豚ひき肉・ロースハム・ベーコン・豆乳	玉葱・きゅうり・人参・ブロッコリー・キャベツ・セロリー・パセリ・柿	食塩・ソース・ケチャップ・醤油・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) 598 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 23.5

◎ 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。