

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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 ・ 15 (金)	菜めしごはん 和風クリームシチュー 白菜と柿のサラダ 千切り野菜のすまし汁	米・油・里芋・バター・ 薄力粉・きび砂糖・春 雨・上白糖	鶏肉・スキムミルク・ 牛乳・味噌・生クリ ム	人参・しめじ・ねぎ・きゅ うり・白菜・大根・えのき たけ・さやいんげん・り んご・レモン・柿・小松 菜・わかめ(乾燥)	食塩・りんご酢・醤油・ だし用昆布・だし用かつ お節	牛乳 りんごのコンポート 生クリーム添え	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	557 19.9 17.5
2 ・ 16 (土)	豚丼 味噌汁	米・油・しらたき・きび 砂糖・クロワッサン	豚ロース肉・油揚げ・ 味噌・牛乳	玉葱・かぼちゃ・大根・ ごぼう・さやいんげん	醤油・みりん・酒・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	558 19.4 22.6
4 ・ 18 (月)	ご飯 ぶり大根 ほうれん草とささみの和え物 味噌汁	米・きび砂糖・マヨネ ーズ・バター・上白糖	ぶり・鶏ささみ・油揚 げ・味噌・牛乳・たま ご	大根・生姜・ほうれん 草・しめじ・人参・えのき たけ・玉葱・かぼちゃ・ わかめ(乾燥)	醤油・酒・みりん・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	547 21.5 20.0
5 (火)	ご飯 かきあげ 酢の物 吉野汁	米・薄力粉・油・きび砂 糖・片栗粉・干しうどん	むきえび・卵・豆腐・ 牛乳・豚肉	玉葱・人参・根みつば・ キャベツ・きゅうり・大根・ ごぼう・小松菜・さやえん どう・赤ピーマン・黄ピー マン・わかめ(乾燥)・み かん缶	食塩・醤油・みりん・り んご酢・だし用昆布・ だし用かつお節	牛乳 焼きうどん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	515 19.8 12.7
6 ・ 20 (水)	ピピンパ丼 さつまいものレモン煮 ワンタンスープ	米・油・きび砂糖・ごま 油・白ごま・さつまいも・ バター・上白糖・薄力 粉・ワンタンの皮	豚ひき肉・鶏肉・牛 乳・卵	人参・もやし・ほうれん 草・レモン・玉葱・小松 菜・にら・干しぶどう	醤油・食塩・ベーキン グパウダー・だし用昆 布・だし用かつお節	牛乳 レーズンスティック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	553 19.2 15.4
7 ・ 21 (木)	ご飯 かじきのカレー風味照り焼き 花野菜サラダ 豚汁	米・きび砂糖・油・片栗 粉・さといも・板こんに ゃく・わらび粉・せん べい	めかじき・豚肉・油揚 げ・豆腐・味噌・牛 乳・きな粉	ブロッコリー・カリフラ ワ・玉葱・人参・大 根・ねぎ・ごぼう	みりん・醤油・カレー 粉・りんご酢・食塩・だ し用昆布・だし用かつ お節	牛乳 わらび餅 せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	564 21.9 13.7
8 ・ 22 (金)	ぶどうパン ローストチキン 茹でブロッコリー 人参の甘煮 コーンスープ	ぶどうパン・油・きび砂 糖・片栗粉・さつまいも	鶏肉・牛乳・生クリ ム・寒天	玉葱・にんにく・ブロッ コリー・人参・クリーム コーン缶・パセリ・生姜	酒・ケチャップ・ソー ス・食塩・醤油	牛乳 芋ようかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	526 22.9 16.4
9 (土)	ほうとう 煮豆	干しうどん・きび砂糖・ カステラ	鶏肉・油揚げ・味噌・ いんげんまめ(乾) ・牛乳	ごぼう・かぼちゃ・こね ぎ	酒・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	534 21.7 9.6
11 (月)	オムライスデミグラスソース ピクルス レタススープ	米・バター・きび砂糖・ 薄力粉・黒砂糖	鶏肉・卵・牛乳・ペ ーコン	玉葱・ピーマン・しめじ・ エリンギ・かぶ・人参・ きゅうり・ホールコーン 缶・レタス・ブルーネ・干 しぶどう	食塩・ソース・ケチャッ プ・醤油・ハヤシルウ りんご酢・だし用昆布・ だし用かつお節・ペー 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	571 17.0 21.1
12 ・ 26 (火)	ご飯 手作りさつま揚げ 大豆サラダ スープ	米・黒ごま・薄力粉・き び砂糖・油・マヨネ ーズ・じゃがいも・食パ ン・バター	まだら・味噌・ツナ缶・ 牛乳・卵・大豆(乾 燥)	玉葱・ごぼう・ピーマン・ ホールコーン缶・キャベ ツ・人参・ほうれん草・ 小松菜・しめじ	醤油・食塩・だし用昆 布・だし用かつお節	牛乳 フレンチトースト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	600 26.1 19.5
13 ・ 27 (水)	ご飯 鮭の南部焼き 小松菜の醤油炒め 味噌汁	米・黒ごま・油・じゃが いも・春巻きの皮	生鮭・焼き竹輪・味 噌・牛乳・ベーコン	小松菜・人参・かぼ ちゃ・玉葱・ごぼう・わか め(乾燥)	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	538 21.9 15.7
14 ・ 28 (木)	ナン キーマカレー フレンチサラダ スープ	強力粉・きび砂糖・油・ 米・発芽玄米	ヨーグルト・牛乳・豚 ひき肉	玉葱・ホールトマト缶・セ ロリー・赤ピーマン・黄 ピーマン・人参・にんにく・ 生姜・キャベツ・きゅうり・ もやし・さやいんげん・白 菜・小松菜・わかめ(乾 燥)・みかん缶	食塩・パン酵母(乾燥)・ ベーキングパウダー・こ しょう・カレー粉・ソー ス・ケチャップ・醤油・り んご酢・だし用昆布・だ し用かつお節	牛乳 発芽玄米入り わかめおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	554 22.4 18.0
25 (月)	オムライスデミグラスソース ピクルス レタススープ	米・バター・きび砂糖・ 薄力粉	鶏肉・卵・牛乳・ペ ーコン	玉葱・ピーマン・しめじ・ エリンギ・かぶ・人参・ きゅうり・ホールコーン 缶・レタス・いちごジャ ム	食塩・ソース・ケチャッ プ・醤油・ハヤシルウ りんご酢・だし用昆布・ だし用かつお節	牛乳 ロールケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	586 19.9 17.8
19 (火)	ご飯 かきあげ 酢の物 吉野汁 果物	米・薄力粉・油・きび砂 糖・片栗粉・干しうどん	むきえび・卵・豆腐・ 牛乳・豚肉	玉葱・人参・根みつば・ キャベツ・きゅうり・大根・ ごぼう・小松菜・さやえん どう・赤ピーマン・黄ピー マン・いちご・わかめ(乾 燥)・みかん缶	食塩・醤油・みりん・り んご酢・だし用昆布・ だし用かつお節	牛乳 焼きうどん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	515 19.8 12.7

◎ 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。