

2018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 (木)	ご飯 ひじき入り豆腐バーグ味噌あん ブロッコリーのごま風味和え けんちん汁	米・かたくり粉・油・きび砂糖・ごま油・板こんにやく・薄力粉・上白糖・はちみつ・バター	豆腐・鶏ひき肉・卵・味噌・かつお節・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・ブロッコリー・ごぼう・大根・ひじき(乾燥)	食塩・酒・みりん・醤油・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	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 25.4
2 ・ 16 (金)	大豆カレー きゅうりとパイナップルの甘酢和え スープ	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・上白糖・かたくり粉・上新粉	豚肉・大豆(乾燥)・牛乳・こしあん	にんにく・玉葱・人参・りんご・セロリー・きゅうり・パイナップル・缶詰・しめじ・レタス・わかめ(乾燥)・生姜	カレー粉・ソース・ケチャップ・りんご酢・食塩・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 16.3
3 ・ 17 (土)	焼き鶏丼 味噌汁	米・きび砂糖・油・かたくり粉・カステラ	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	ねぎ・人参・わかめ(乾燥)	みりん・醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 417 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 9.0
5 ・ 19 (月)	ご飯 ワカサギのフライ 千切りキャベツ 沢煮椀	米・薄力粉・パン粉・油・蒸し中華めん	わかさぎ・卵・豚ばら肉・牛乳・納豆・かつお節	キャベツ・ごぼう・たけのこ(水煮)・水菜・えのきたけ・ねぎ・赤ピーマン・にら	ソース・みりん・醤油・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 541 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 15.9
6 (火)	三色ご飯 かぼちゃの甘辛煮 味噌汁	米・きび砂糖・かたくり粉・油・じゃがいも	豚ひき肉・卵・油揚げ・味噌・牛乳・ちりめんじゃこ	人参・さやえんどう・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・あおのり・生姜	醤油・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 19.8
7 ・ 21 (水)	ぶどうパン カリフラワーグラタン ほうれん草とエリンギの塩炒め カレースープ	ぶどうパン・バター・薄力粉・油・きび砂糖・春巻きの皮	牛乳・鶏肉・パルメザンチーズ・ロースハム	玉葱・人参・マッシュルーム缶・カリフラワー・パセリ・ほうれん草・エリンギ・ホールコーン缶・キャベツ・もやし・かぼちゃ	食塩・カレー粉・シナモン・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 22.5
8 ・ 22 (木)	ご飯 竹輪のあおのり揚げ 炒り鶏 味噌汁	米・マヨネーズ・薄力粉・油・さといも・きび砂糖・焼きふもち米・白ごま	焼き竹輪・卵・鶏肉・味噌・牛乳	ごぼう・人参・えのきたけ・大根・あおのり・わかめ(乾燥)	みりん・醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 13.7
9 ・ 23 (金)	ご飯 鶏団子と大根の煮物 わかめとたたききゅうりのサラダ 味噌汁	米・かたくり粉・きび砂糖・ごま油・白ごま・さといも・薄力粉・油	鶏ひき肉・生揚げ・味噌・牛乳	ねぎ・大根・きゅうり・人参・えのきたけ・青梗菜・わかめ(乾燥)・生姜・玉葱・ほうれん草	醤油・みりん・酒・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・食塩	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 24.8
10 ・ 24 (土)	ほうとう 煮豆	干しうどん・きび砂糖・クロワッサン	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	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 16.0
13 ・ 27 (火)	スパゲティナポリタン ほうれん草ソテー ポテトスープ	スパゲッティ・油・じゃがいも・米・きび砂糖・白ごま	豚肉・むきえび・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳・油揚げ・かつお節	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム缶・ほうれん草・パセリ	ケチャップ・ソース・食塩・こしょう・醤油・米酢・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 12.8
14 ・ 28 (水)	ご飯 ぶり大根 白菜とりんごのゆずサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・油・薄力粉・さつまいも	ぶり・豆腐・味噌・牛乳・卵	大根・生姜・白菜・りんご・ゆず・なめこ・ねぎ・ほうれん草・人参	醤油・酒・みりん・食塩・ベーキングパウダー・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 19.4
20 (火)	三色ご飯 かぼちゃの甘辛煮 味噌汁 果物	米・きび砂糖・かたくり粉・油・じゃがいも	豚ひき肉・卵・油揚げ・味噌・牛乳・ちりめんじゃこ	人参・さやえんどう・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・りんご・あおのり・生姜	醤油・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 19.8
26 (月)	ご飯 鶏ちゃん 浅漬け かき玉汁	米・バター・上白糖・薄力粉	鶏肉・味噌・卵・牛乳・プロセスチーズ・パルメザンチーズ	キャベツ・もやし・にら・にんにく・かぶ・きゅうり・人参・えのきたけ・小松菜・玉葱・生姜	醤油・酒・みりん・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 18.6

◎ 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: 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。