

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 (木) ご飯 ピーマンの肉詰め ポテトサラダ 千切り野菜のすまし汁	米・薄力粉・油・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ・はるさめ(乾)・上白糖・メープルシロップ・ホットケーキミックス	たまご・豚ひき肉・ロースハム・牛乳	ピーマン・玉葱・人参・きゅうり・大根・えのきたけ・さやいんげん	ナツメグ・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 ホットケーキ	エネルギー(kcal) 559 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 17.8
2 (金) ちらし寿司 鶏の照り焼き 茹でスナップえんどう くしトマト 味噌汁	米・きび砂糖・油・白玉粉・上白糖・薄力粉	こんぶ・鮭・たまご・鶏もも肉・豆腐・牛乳・あずき	人参・きゅうり・かんぴょう(乾)・スナップえんどう・トマト・菜の花・ねぎ・しめじ・いちご	米酢・食塩・醤油・みりん・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 桜もち	エネルギー(kcal) 495 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 11.6
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・ドーナツ	豚ロース肉・豆腐・味噌・牛乳	玉葱・大根・人参・ごぼう・ねぎ	醤油・みりん・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 20.2
5 (月) ご飯 春巻き チンゲン菜のじゃこ和え 中華スープ	米・油・はるさめ(乾)・きび砂糖・ごま油・かたくり粉・春巻きの皮・薄力粉・バター・上白糖	豚肉・ちりめんじゃこ・たまご・牛乳	生姜・玉葱・筍(水煮)・にら・チンゲン菜・人参・しめじ・きくらげ(乾)・かぼちゃ	食塩・こしょう・醤油・りんご酢・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) 540 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 18.5
6 ・ 20 (火) ピピンパ井 さつまいものレモン煮 ワンドンスープ	米・油・きび砂糖・ごま油・白ごま・さつまいも・強力粉・バター・ワンドンの皮	豚ひき肉・鶏肉・牛乳・豆乳	人参・もやし・ほうれん草・レモン・玉葱・小松菜・にら	醤油・食塩・パン酵母(乾燥)・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 手作り白パン	エネルギー(kcal) 516 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 12.6
7 (水) ご飯 いわしと豆腐の煮物 小松菜の納豆和え せんべい汁	米・しらたき・きび砂糖・油・南部せんべいごま入り・上白糖	豆腐・いわし・納豆・鶏肉・牛乳・寒天	玉葱・ねぎ・梅・小松菜・もやし・人参・ごぼう・しめじ・キャベツ・りんごジュース・もも缶・みかん缶・生姜	醤油・食塩・みりん・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 きらきらゼリー	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 14.9
8 ・ 22 (木) パンズパン 白身魚のタンドリー風 トマトのマリネ コーンスープ	パンズパン・油・きび砂糖・かたくり粉・じゃがいも・薄力粉	かれい・ヨーグルト・牛乳・生クリーム	にんにく・生姜・トマト・玉葱・パジル・クリームコーン缶・パセリ・わかめ(乾燥)	カレー粉・ケチャップ・醤油・食塩・りんご酢	牛乳 ポテト天ぷら	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 24.1
9 ・ 23 (金) ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとかぶのサラダ 味噌汁	米・油・マヨネーズ・バター・きび砂糖・薄力粉・強力粉・黒ごま	豚ロース肉・味噌・牛乳	玉葱・人参・生姜・ブロッコリー・かぶ・ホールコーン缶・ねぎ・キャベツ・大根・しめじ	醤油・みりん・酒・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ごまクッキー	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 24.7
10 ・ 24 (土) 肉味噌うどん 吉野汁	干しうどん(乾)・油・きび砂糖・かたくり粉・デニッシュペストリー	豚ひき肉・味噌・豆腐・牛乳	玉葱・ねぎ・ピーマン・大根・人参・ごぼう・小松菜	食塩・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 デニッシュペストリー	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.3
12 ・ 26 (月) ご飯 鱈の磯辺焼き ひじきの煮物 味噌汁	米・かたくり粉・油・板こんにやく・きび砂糖・じゃがいも・薄力粉・バター・黒砂糖	さわら・油揚げ・大豆(乾)・味噌・牛乳・たまご	人参・玉葱・しめじ・さやいんげん・ブルーネ・あおのり・ひじき(乾燥)・干しぶどう	酒・醤油・米酢・食塩・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 ダークフルーツケーキ	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 21.1
13 ・ 27 (火) ご飯 豆腐の五目揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	米・かたくり粉・油・きび砂糖・白ごま・干しうどん(乾)	豆腐・鶏ひき肉・むきえび・たまご・油揚げ・味噌・牛乳・豚肉	人参・玉葱・ほうれん草・もやし・かぼちゃ・大根・ごぼう・さやいんげん・さやえんどう・赤ピーマン・黄ピーマン・ひじき(乾燥)	食塩・醤油・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) 519 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 15.5
14 ・ 28 (水) カレーライス わかめサラダ スープ	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・わかめ粉・きび砂糖・せんべい	豚肉・牛乳・きな粉	にんにく・玉葱・セロリー・人参・りんご・キャベツ・きゅうり・ピーマン・ホールコーン缶・わかめ(乾燥)・生姜	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 わらび餅 せんべい	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 18.9
15 ・ 29 (木) ご飯 かじきの照り焼き にしき和え いものこ汁	米・きび砂糖・油・かたくり粉・ごま油・じゃがいも・板こんにやく・もち米	めかじき・たまご・味噌・牛乳・あずき(乾)・きな粉	キャベツ・人参・きゅうり・しめじ・ねぎ・さやいんげん	みりん・醤油・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 2色おはぎ	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 10.3
16 ・ 30 (金) ご飯 酢鶏 花野菜サラダ くずし豆腐のスープ	米・かたくり粉・きび砂糖・油・食パン・上白糖・バター	鶏肉・豆腐・牛乳・たまご	人参・玉葱・ピーマン・筍(水煮)・黄ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・えのきたけ・にら・オレンジジュース・生姜	醤油・みりん・食塩・ケチャップ・米酢・りんご酢・こしょう・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 17.7
31 (土) スパゲティミートソース スープ	スパゲティ・油・ビスケット	豚ひき肉・牛乳	玉葱・にんにく・セロリー・ホールトマト缶・しめじ・レタス・ブルーネ	食塩・ケチャップ・ソース・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ビスケット ブルーネ	エネルギー(kcal) 475 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 13.6
19 (月) ご飯 春巻き チンゲン菜のじゃこ和え 中華スープ 果物	米・油・はるさめ(乾)・きび砂糖・ごま油・かたくり粉・春巻きの皮・薄力粉・バター・上白糖	豚肉・ちりめんじゃこ・たまご・牛乳	生姜・玉葱・筍(水煮)・にら・チンゲン菜・人参・しめじ・きくらげ(乾)・かぼちゃ・いちご	食塩・こしょう・醤油・りんご酢・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) 540 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 18.5

◎ 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。