

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		
2 ・ 16 (月)	ご飯 鱈の照り焼き 根菜きんぴら 味噌汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・しらたき・白ごま・上白糖・薄力粉	さわら・豆腐・味噌・牛乳・クリームチーズ	ごぼう・人参・れんこん・ねぎ・根みつ菜・さやいんげん	みりん・醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 14.1
3 ・ 17 (火)	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き マカロニサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・油・マカロニ・マヨネーズ・ごま油・バター・焼きふ・グラニュー糖	鶏肉・ロースハム・味噌・牛乳	にんにく・生姜・ねぎ・きゅうり・人参・えのきたけ・さやいんげん・キャベツ・わかめ(乾燥)	こしょう・醤油・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 麩のシュガークッキー	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.6
4 (水)	ご飯 春キャベツ入りハンバーグ 人参の甘煮 茹でブロッコリー 新玉葱とにらのスープ	米・油・パン粉・きび砂糖・片栗粉・さつまいも	豆乳・豚ひき肉・しらす干し・牛乳・卵	玉葱・キャベツ・人参・ブロッコリー・にら・かぶ	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 さつまいもフライドポテト	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 17.2
5 ・ 19 (木)	ご飯 鮭の南部焼き 切り干し大根の煮物 味噌けんちん	米・黒ごま・油・きび砂糖・板こんにやく・パイ皮	鮭・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳・ウィンナー・卵	人参・切り干し大根・大根・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 ウインナーパイ	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 26.1
6 ・ 20 (金)	ご飯 鶏つくね 昆布イリチ どさんこ汁	米・きび砂糖・コーンスターチ・片栗粉・油・糸こんにやく・もち米・黒ごま	鶏ひき肉・卵・蒸しかまぼこ・豚肉・味噌・牛乳・ささげ(乾燥)	玉葱・人参・もやし・ホールコーン缶・ほうれん草・刻み昆布・さやいんげん	食塩・醤油・みりん・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 赤飯おにぎり	エネルギー(kcal) 544 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 12.7
7 ・ 21 (土)	スパゲティナポリタン ペーザンヌスープ	スパゲッティ・油・クロワッサン	豚肉・むきえび・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム缶・キャベツ・セロリー・パセリ	ケチャップ・ソース・食塩・醤油・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) 473 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 16.8
9 ・ 23 (月)	カレーライス ピクルス 春野菜スープ	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・きび砂糖・片栗粉	豚肉・豆腐・牛乳・卵	にんにく・玉葱・セロリー・人参・りんご・かぶ・きゅうり・キャベツ・アスパラガス・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 プレーンクッキー	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 24.7
10 ・ 24 (火)	ご飯 鱈のごまみそ焼き ほうれん草とささみの和え物 スープ	米・きび砂糖・白ごま・油・マヨネーズ・焼きふ・上新粉・バター・黒ごま	さわら・味噌・鶏ささ身肉・牛乳・卵	ほうれん草・しめじ・人参・キャベツ・生椎茸・ねぎ	みりん・酒・醤油・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 なんぼこ	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 16.9
11 ・ 25 (水)	ご飯 チキンカツ フレンチサラダ 千切り野菜のすまし汁	米・薄力粉・パン粉・油・きび砂糖・春雨・蒸し中華めん・ごま油	鶏肉・卵・牛乳・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・みかん缶・大根・えのきたけ・さやいんげん・玉葱・にら・にんにく	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 塩焼きそば	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 16.2
12 ・ 26 (木)	ロールパン 白身魚のタンドリー風 小松菜のかりかりベーコンサラダ コーンスープ	ロールパン・油・きび砂糖・片栗粉・上白糖	かれい・ヨーグルト・ベーコン・牛乳・生クリーム・寒天	にんにく・生姜・小松菜・キャベツ・赤ピーマン・クリームコーン缶・パセリ・オレンジジュース・ぶどうストレートジュース	カレー粉・ケチャップ・醤油・食塩・りんご酢	牛乳 2色ゼリー	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 16.2
13 ・ 27 (金)	たけのこご飯 千切り野菜と豚肉のから揚げ 塩もみかぶのお浸し 味噌汁	米・薄力粉・油・焼きふ	油揚げ・豚肉・味噌・牛乳	筍・玉葱・人参・ピーマン・ごぼう・かぶ・かぶ菜・キャベツ・えのきたけ・ほうれん草	醤油・みりん・酒・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 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 19.6
14 ・ 28 (土)	ほうとう 煮豆	干しうどん(乾燥)・きび砂糖・カステラ	鶏肉・油揚げ・味噌・いんげんまめ(乾燥)・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) 528 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 9.4
18 (水)	ご飯 春キャベツ入りハンバーグ 人参の甘煮 茹でブロッコリー 新玉葱とにらのスープ 果物	米・油・パン粉・きび砂糖・片栗粉・さつまいも	豆乳・豚ひき肉・しらす干し・牛乳・卵	玉葱・キャベツ・人参・ブロッコリー・にら・かぶ・いちご	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 さつまいもフライドポテト	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 17.2

◎ 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。