

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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (火)	スパゲティミートソース ツナサラダ スープ	スパゲティ・油・きび砂糖・もち米	豚ひき肉・パルメザンチーズ・ツナ缶・ペーコン・牛乳	玉葱・人参・セロリー・トマト・茄子・にんにく・ホールトマト缶・キャベツ・きゅうり・レモン・レタス・干し椎茸・生姜・筍	食塩・ケチャップ・ソース・みりん・醤油・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ちまき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	570 24.3 15.5
2 (水)	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め じゃがいもの煮物 若竹汁	米・油・じゃがいも・板こんにやく・きび砂糖・上新粉・かたくり粉	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・こしあん	キャベツ・もやし・にら・にんにく・人参・玉葱・筍・根三つ葉・わかめ(乾燥)・生姜	醤油・酒・みりん・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 柏餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	523 19.9 8.2
7 ・ 21 (月)	ご飯 青炒肉絲 中華風サラダ 豆腐とキャベツのかき玉汁	米・油・かたくり粉・きび砂糖・はるさめ・ごま油・薄力粉	豚ロース肉・ロースハム・豆腐・たまご・牛乳・豆乳	生姜・筍・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参・かぼちゃ・わかめ(乾燥)	酒・醤油・りんご酢・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 かぼちゃのシフォンケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	582 23.1 23.9
8 ・ 22 (火)	ご飯 白身魚のパーベキューソース 花野菜サラダ 味噌汁	米・薄力粉・油・きび砂糖・マヨネーズ・じゃがいも・ピーマン	かれい・味噌・牛乳・豚肉	りんご・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・ホールコーン缶・人参・生椎茸・ほうれん草・にんにく・ねぎ・わかめ(乾燥)・生姜	食塩・こしょう・醤油・みりん・りんご酢・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 豚肉のフォー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	509 22.5 13.0
9 ・ 23 (水)	ぶどうパン マカロニグラタン かぼちゃサラダ ペーザンヌスープ	ぶどうパン・バター・薄力粉・油・マカロニ・パン粉・きび砂糖・米	牛乳・鶏肉・パルメザンチーズ・ベーコン・鮭	玉葱・人参・マッシュルーム缶・パセリ・かぼちゃ・さやいんげん・赤ピーマン・キャベツ・セロリー・こねぎ	食塩・りんご酢・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	595 22.2 19.1
10 ・ 24 (木)	ご飯 たけのこ団子 キャベツと卵のサラダ 千切り野菜のすまし汁	米・きび砂糖・かたくり粉・油・バター・しらたき・薄力粉	鶏ひき肉・ロースハム・たまご・パルメザンチーズ・牛乳・スキムミルク・生クリーム	筍・キャベツ・パセリ・大根・人参・えのきたけ・さやえんどう・レモン	食塩・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	牛乳 レモンケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	577 21.0 24.5
11 ・ 25 (金)	ご飯 かじきのスタミナ焼き おからの炒り煮 味噌汁	米・きび砂糖・油・かたくり粉・じゃがいも・わらび粉	めかじき・味噌・おから・鶏ひき肉・油揚げ・牛乳・きな粉	にんにく・ねぎ・ごぼう・人参・生椎茸・キャベツ・玉葱・そら豆・さやえんどう	みりん・醤油・酒・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 そら豆 わらび餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	533 22.9 13.2
12 ・ 26 (土)	焼き鶏丼 味噌けんちん	米・きび砂糖・油・かたくり粉・板こんにやく・デニッシュペストリー	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	ねぎ・大根・人参・ごぼう	酒・みりん・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	461 20.1 14.5
14 ・ 28 (月)	深川めし ごぼうのかき揚げ お浸し 味噌汁	米・きび砂糖・薄力粉・油	あさり・焼き竹輪・味噌・牛乳・豆乳	人参・生姜・さやいんげん・ごぼう・玉葱・ほうれん草・かぼちゃ・生椎茸・わかめ(乾燥)	醤油・酒・みりん・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー・ココア	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	545 15.4 13.1
15 ・ 29 (火)	ご飯 みそハンバーグ キャベツと桜海老の甘酢和え 味噌汁	米・油・パン粉・白ごま・きび砂糖・焼きふ・じゃがいも・かたくり粉・バター	豚ひき肉・豆腐・たまご・味噌・さくらえび・牛乳	玉葱・キャベツ・カリフラワー・かぶ・しめじ・人参・小松菜・焼き海苔	酒・みりん・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節・醤油・食塩	牛乳 磯辺いも餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	532 20.9 15.9
30 (水)	ハヤシライス 三色サラダ スープ	米・油・きび砂糖・薄力粉・上白糖・バター	豚肉・牛乳・たまご	玉葱・人参・しめじ・エリンギ・にんにく・トマト・きゅうり・セロリー・ホールコーン缶・もやし・キャベツ・いちごジャム	ソース・ケチャップ・ハヤシルウ・醤油・りんご酢・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	598 20.3 19.0
17 ・ 31 (木)	ご飯 あじフライ ごぼうサラダ 味噌汁	米・薄力粉・パン粉・油・マヨネーズ・上白糖	まあじ・たまご・ツナ缶・味噌・牛乳・ヨーグルト	ごぼう・きゅうり・人参・大根・ねぎ・小松菜・桃缶・バインアップル缶・みかん缶・わかめ(乾燥)	食塩・こしょう・ソース・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	498 21.6 15.9
18 (金)	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め じゃがいもの煮物 若竹汁	米・油・じゃがいも・板こんにやく・きび砂糖・強力粉・薄力粉・バター	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・こしあん	キャベツ・もやし・にら・にんにく・人参・玉葱・筍・根三つ葉・わかめ(乾燥)・生姜	醤油・酒・みりん・食塩・だし用昆布・だし用かつお節・パン酵母(乾燥)・ベーキングパウダー	牛乳 あんまん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	498 20.2 10.0
19 (土)	カレーうどん 煮豆	干しうどん(乾)・油・かたくり粉・きび砂糖・ドーナツ	豚肉・いんげんまめ(乾燥)・牛乳	玉葱・人参・ねぎ	食塩・カレー粉・カレールウ・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	543 19.6 16.0
16 (水)	ハヤシライス 三色サラダ スープ 果物	米・油・きび砂糖・薄力粉・上白糖・バター	豚肉・牛乳・たまご	玉葱・人参・しめじ・エリンギ・にんにく・トマト・きゅうり・セロリー・ホールコーン缶・もやし・キャベツ・いちごジャム・レタス・さくらんぼ	ソース・ケチャップ・ハヤシルウ・醤油・りんご酢・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	598 20.3 19.0

◎ 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。