

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 (金) ロールパン マッシュポテトグラタン ツナサラダ レタススープ	ロールパン・じゃがいも・バター・油・薄力粉・マヨネーズ・米・もち米・きび砂糖・白ごま	牛乳・豚ひき肉・ツナ缶・味噌	玉葱・パセリ・キャベツ・赤ピーマン・もやし・パジル・しめじ・ホールコーン缶・レタス	食塩・こしょう・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 五平餅	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 22.0
2 (土) スパゲティラタウイユ スープ	スパゲティ・油・きび砂糖・じゃがいも・クロワッサン	鶏肉・ベーコン・牛乳	玉葱・茄子・スッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ホールトマト缶・人参・ピーマン	食塩・醤油・こしょう・ケチャップ・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) 501 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 16.0
4 (月) ナン キーマカレー ピクルス 糸切り野菜のスープ	強力粉・きび砂糖・油・じゃがいも・上白糖	ヨーグルト・牛乳・豚ひき肉・ベーコン・寒天	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・生薑・かぶ・きゅうり・干し椎茸・さやいんげん・りんごジュース・もも缶・みかん缶	パン酵母(乾燥)・ベーキングパウダー・食塩・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 きらきらゼリー	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 16.6
5 ・ 19 (火) クワジューシー とり天 ブロッコリーサラダ もずくスープ	米・きび砂糖・薄力粉・油・マヨネーズ・バター	刻み昆布・豚肉・鶏肉・卵・もずく・豆腐・牛乳・パルメザンチーズ	干し椎茸・人参・生薑・大根・ブロッコリー・ホールコーン缶・えのきたけ・パジル	醤油・みりん・食塩・酒・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 チーズとパジルのクラッカー	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 20.9
6 ・ 20 (水) ご飯 さんまの梅煮 醤油フレンチ いものこ汁	米・きび砂糖・油・じゃがいも・板こんにやく・ぎょうざの皮	さんま・焼き竹輪・味噌・牛乳・挽きわり納豆	生薑・小松菜・キャベツ・しめじ・人参・ねぎ・さやいんげん・梅干し	酒・みりん・醤油・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 納豆ぎょうざ	エネルギー(kcal) 547 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 21.2
7 ・ 21 (木) ご飯 豆腐の春巻き ナムル かき玉汁	米・油・ごま油・かたくり粉・春巻きの皮・薄力粉・バター・きび砂糖	鶏ひき肉・豆腐・卵・牛乳・おから	ねぎ・にら・ほうれん草・人参・もやし・にんにく・生薑・玉葱・きくらげ(乾燥)・チンゲン菜・干しぶどう	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 おから入りマドレーヌ	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 19.1
8 (金) ご飯 豚肉ロールの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	米・マカロニ・マヨネーズ・発芽玄米・白ごま	豚ロース肉・ロースハム・味噌・牛乳	人参・えのきたけ・さやいんげん・生薑・きゅうり・玉葱・もやし・わかめ(乾燥)・ひじき(乾燥)	醤油・みりん・酒・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 発芽玄米入り ひじきおにぎり	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 18.5
9 ・ 23 (土) けんちんうどん 煮豆	干しうどん(乾)・板こんにやく・きび砂糖・カステラ	鶏肉・油揚げ・焼き豆腐・いんげんまめ(乾)・牛乳	ごぼう・人参・大根・ねぎ	食塩・みりん・醤油・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 10.6
11 ・ 25 (月) ご飯 鮭の照り焼き オクラのおかか和え 豚汁	米・きび砂糖・里芋・板こんにやく・薄力粉・メープルシロップ・油	生鮭・かつお節・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳・豆乳	オクラ・きゅうり・もやし・人参・大根・ねぎ・ごぼう	醤油・みりん・米酢・だし用昆布・だし用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 メープルマフィン	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 15.5
12 ・ 26 (火) ご飯 豆腐のカレー煮 きゅうりとハムの胡麻酢和え 味噌汁	米・油・きび砂糖・かたくり粉・はるさめ・白ごま・ごま油・上白糖	豆腐・豚肉・ロースハム・味噌・牛乳・スキムミルク・きな粉	玉葱・小松菜・きくらげ(乾燥)・にんにく・生薑・きゅうり・ミニトマト・かぼちゃ・枝豆・わかめ(乾燥)	醤油・酒・カレー粉・食塩・こしょう・りんご酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ミルクもち 枝豆	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 16.9
13 ・ 27 (水) ご飯 ひじき入り豆腐バーグ味噌あん アスパラポテトソテー すまし汁	米・かたくり粉・油・きび砂糖・じゃがいも・焼きふ・薄力粉・バター・黒砂糖	豆腐・鶏ひき肉・卵・味噌・牛乳	玉葱・人参・アスパラガス・赤ピーマン・ねぎ・根みつば・ブルー・ひじき(乾燥)・干しぶどう	食塩・酒・みりん・こしょう・醤油・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) 581 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 19.9
14 ・ 28 (木) ご飯 おからコロッケ トマトのマリネ スープ	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉(乾燥)・油・上白糖・きび砂糖	おから・ロースハム・プロセスチーズ・生クリーム・卵・牛乳・ゼラチン・寒天	ホールコーン缶・トマト・パジル・キャベツ・玉葱・生椎茸・人参・ピーマン・いちご・レモン	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 杏仁豆腐いちごがけ	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 24.3
15 ・ 29 (金) みそタンメン エビしゅうまい 中華きゅうり	中華めん(生)・油・ごま油・かたくり粉・しゅうまいの皮・きび砂糖・米	豚肉・味噌・豚ひき肉・むきえび・牛乳	人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ホールコーン缶・にんにく・生薑・玉葱・きゅうり	食塩・酒・醤油・米酢・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 甘辛焼きおにぎり	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 14.4
16 ・ 30 (土) 豚丼 味噌汁	米・油・しらたき・きび砂糖・ビスケット	豚ロース肉・豆腐・味噌・牛乳	玉葱・なめこ・ねぎ・人参・根みつば・ブルー	醤油・みりん・酒・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 ビスケット ブルー	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.2
18 (月) ナン キーマカレー ピクルス 糸切り野菜のスープ 果物	強力粉・きび砂糖・油・じゃがいも・上白糖・はるさめ	ヨーグルト・牛乳・豚ひき肉・ベーコン・寒天	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・生薑・かぶ・きゅうり・干し椎茸・さやいんげん・りんごジュース・もも缶・みかん缶・メロン	パン酵母(乾燥)・ベーキングパウダー・食塩・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 きらきらゼリー	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 16.6
22 (金) ご飯 豚肉ロールの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	米・マカロニ・マヨネーズ・米粉クッキー・ベジタブルせんべい	豚ロース肉・ロースハム・味噌・牛乳	人参・えのきたけ・さやいんげん・生薑・きゅうり・玉葱・もやし・わかめ(乾燥)	醤油・みりん・酒・食塩・だし用昆布・だし用かつお節	牛乳 米粉クッキー ベジタブルせんべい ～避難訓練～	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 20.5 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

◎ 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。

\* 22日のおやつは避難訓練の一環として、おやつ時間の災害時対応訓練を行います。備蓄品を使用した献立になります。

★ヘルシー: 体の働きを助ける