

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・30 (月) ピビンバ丼 梅和え 味噌けんちん	米・油・きび砂糖・ごま油・白ごま・板こんにやく・薄力粉・バター	豚ひき肉・豆腐・味噌・牛乳・スキムミルク・きな粉・卵	人参・もやし・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・梅干し・大根・ごぼう・葱	醤油・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー(kcal) 537 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 17.8
3・17 (火) ぶどうパン スパニッシュオムレツ ミニトマト スティックきゅうり コーンスープ	ぶどうパン・じゃがいも・油・片栗粉・米	卵・ベーコン・牛乳・生クリーム・ちりめんじゃこ	人参・玉葱・ピーマン・ミニトマト・きゅうり・クリームコーン缶・パセリ・わかめ(乾燥)	食塩・こしょう・ケチャップ	牛乳 じゃこわかめおにぎり	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 21.2
4・18 (水) ご飯 豚肉の生姜焼き ズッキーニソテー 味噌汁	米・きび砂糖・油・上白糖	豚ロース肉・味噌・牛乳・ヨーグルト	玉葱・人参・生姜・ズッキーニ・もやし・かぼちゃ・もも缶・パインアップル缶・みかん缶・わかめ(乾燥)	醤油・みりん・酒・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 17.4
5・19 (木) ご飯 鱈の西京焼き オクラ和え 吉野汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・バター・上白糖・薄力粉	さわら・味噌・ツナ缶・かつお節・油揚げ・牛乳・卵	オクラ・きゅうり・もやし・大根・人参・冬瓜・葱・ごぼう・干しぶどう	みりん・酒・醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 レーズンスティック	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 15.9
6 (金) 七夕押しずし 鶏の照り焼き 塩昆布和え 清まし汁	米・きび砂糖・じゃがいも・片栗粉・油・焼き麩・そうめん・ひやむぎ(乾燥)	鮭・鶏もも肉・牛乳・卵	ゆかり・かぼちゃ・人参・キャベツ・オクラ・きゅうり・塩昆布・わかめ(乾燥)・青のり	米酢・食塩・醤油・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 カラフルソーメン	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 14.1
7・21 (土) スパゲティラトウイユ レタススープ	スパゲティ・油・きび砂糖・ドーナッツ	鶏肉・ベーコン・牛乳	玉葱・なす・ズッキーニ・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・ホールコーン缶・レタス	ケチャップ・食塩・醤油・こしょう・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 ドーナッツ	エネルギー(kcal) 474 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 14.9
9・23 (月) ご飯 かじきのスタミナ焼き 野菜の甘酢和え 豚汁	米・片栗粉・油・きび砂糖・里芋・板こんにやく・わらび粉	かじき・豚肉・豆腐・味噌・牛乳・きな粉・油揚げ	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・えのきたけ・大根・葱・ごぼう・枝豆	みりん・醤油・酒・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 わらび餅 枝豆	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 17.0
10 (火) ご飯 家常豆腐 もやしと人参のナムル 冬瓜とささみのスープ	米・油・きび砂糖・片栗粉・白ごま・ごま油・じゃがいも・強力粉・上白糖・はちみつ・白ざら糖	生揚げ・豚肉・味噌・鶏ささ身・牛乳・卵	生姜・キャベツ・葱・ピーマン・人参・もやし・冬瓜・こねぎ・わかめ(乾燥)	酒・醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 513 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 15.7
11・25 (水) 夏野菜カレー 三色サラダ スープ	米・油・薄力粉・バター・きび砂糖	鶏肉・ベーコン・牛乳	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・かぼちゃ・ズッキーニ・ミニトマト・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・とうもろこし	食塩・ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 とうもろこし	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 15.0
12・26 (木) ご飯 さんまのかば焼き 磯辺和え 味噌汁	米・薄力粉・油・きび砂糖・ビーフン・ごま油	さんま・はんぺん・味噌・牛乳・豚肉	生姜・ほうれん草・しめじ・もやし・人参・葱・根三つ葉・えのきたけ・玉葱・にら・刻みのみり	醤油・みりん・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 焼きビーフン	エネルギー(kcal) 530 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 18.4
13・27 (金) ご飯 味噌カツ 人参のマリネ風サラダ 清まし汁	米・薄力粉・パン粉・油・きび砂糖・白ごま・焼き麩・食パン・バター	豚ひき肉・卵・味噌・牛乳	人参・キャベツ・玉葱・オクラ・わかめ(乾燥)・青のり・干しぶどう	食塩・こしょう・酒・みりん・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 和風ラスク	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 16.1
14・28 (土) 冷やし中華 ワンタンスープ	中華めん(生)・きび砂糖・ごま油・ワンタンの皮・デニッシュペストリー	ロースハム・牛乳	きゅうり・トマト・生姜・人参・キャベツ・ホールコーン缶・こねぎ	醤油・米酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 デニッシュペストリー	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 13.0
20 (金) ちらし寿司 鶏の照り焼き 塩昆布和え 清まし汁	米・きび砂糖・油・焼き麩・そうめん・ひやむぎ(乾燥)	うなぎ(かば焼き)・鶏モモ肉・牛乳・卵	人参・きゅうり・キャベツ・オクラ・昆布・塩昆布・わかめ(乾燥)	米酢・食塩・醤油・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 カラフルソーメン	エネルギー(kcal) 552 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 16.7
24 (火) 手作りふりかけご飯 から揚げ 春雨ひじきサラダ スープ 果物	米・白ごま・かたくり粉・油・春雨(乾燥)・バター・粉糖・薄力粉・ココア	鶏肉・かつお節・ツナ缶・卵・牛乳	生姜・ひじき(乾燥)・きゅうり・ミニトマト・玉葱・人参・しめじ・こねぎ・スイカ	酒・醤油・みりん・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 絞り出しクッキー	エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 23.0
31 (火) ご飯 鮭の南蛮漬け パンパンジー 味噌汁	米・片栗粉・油・きび砂糖・ごま油・白ごま・じゃがいも・バター	鮭・鶏ささ身・味噌・牛乳	玉葱・人参・もやし・きゅうり・さやいんげん・小松菜・キャベツ・しめじ・わかめ(乾燥)・焼きのみり	食塩・こしょう・醤油・りんご酢・酒・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 磯辺いも餅	エネルギー(kcal) 525 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 17.6

- ◎ 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。