

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		
1 15 (水) 冷やし中華 中華風スープ	中華めん・きび砂糖・ごま油・上白糖	卵・ロースハム・豆腐・牛乳・寒天・あずき	きゅうり・トマト・生姜・きくらげ(乾燥)・ブロッコリー・人参・枝豆	牛乳 水ようかん 枝豆	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 11.3
2 16 (木) ご飯 青炒肉絲 わかめとたたききゅうりのサラダ	米・油・片栗粉・きび砂糖・ごま油・白ごま・上白糖・メープルシロップ・ホットケーキミックス	豚ロース肉・牛乳・卵	生姜・菊・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・チンゲン菜・玉葱・人参・えのきたけ・わかめ(乾燥)	牛乳 ホットケーキ	エネルギー(kcal) 519 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 18.4
3 17 (金) ロールパン チキンと野菜のトマト煮込み マカロニフレンチ スープ	ロールパン・薄力粉・きび砂糖・マカロニ・油・じゃがいも・米	鶏肉・ロースハム・牛乳・豚ひき肉	にんにく・玉葱・キャベツ・茄子・人参・ズッキーニ・ホールトマト缶・トマト・きゅうり・ピーマン・ホールコーン缶・ごぼう・しめじ・さやえんどう	牛乳 豚五目おにぎり	エネルギー(kcal) 537 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 14.1
4 18 (土) 三色ご飯 くずし豆腐のスープ	米・きび砂糖・片栗粉・油・クロワッサン	豚ひき肉・卵・豆腐・牛乳	人参・さやえんどう・えのきたけ・にら・生姜	牛乳 クロワッサン	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 22.6
6 20 (月) ご飯 かじきの塩麹焼き ブロッコリーのごま風味和え スープ	米・油・きび砂糖・ごま油・じゃがいも・食パン・上白糖・バター	めかじき・牛乳・卵	キャベツ・人参・ブロッコリー・ピーマン・もやし・オレグジュース	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト	エネルギー(kcal) 513 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 16.5
7 (火) チキンカツ ポテトサラダ 春雨スープ	米・薄力粉・パン粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・春雨・上白糖	鶏肉・卵・ロースハム・牛乳・寒天・カルピス	きゅうり・人参・玉葱・しめじ・レタス・パインアップル缶	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 14.8
8 22 (水) ご飯 鮭のスタミナ焼き 冬瓜のそぼろ煮 けんちん汁	米・きび砂糖・油・片栗粉・板こんにやく・ごま油・白玉粉	生鮭・味噌・鶏ひき肉・豆腐・牛乳・パルメザンチーズ	にんにく・冬瓜・枝豆・生姜・ごぼう・人参・大根	牛乳 チーズ入りもちもちパン	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 14.6
9 23 (木) ご飯 みそ焼き肉 くしトマト オクラのおかか和え すまし汁	米・ごま油・油・焼きふ・薄力粉・上白糖・はちみつ・バター	豚肉・味噌・かつお節・牛乳・卵	玉葱・ほうれん草・トマト・オクラ・ねぎ・根みつば・人参	牛乳 マドレーヌ	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 23.6
10 24 (金) ご飯 豆腐の五目揚げ ツナサラダ 味噌汁	米・片栗粉・油・きび砂糖・白玉粉	豆腐・鶏ひき肉・むきえび・卵・ツナ缶・味噌・牛乳・あずき	人参・玉葱・キャベツ・きゅうり・レモン汁・さやえんどう・なす・生椎茸・ひじき(乾燥)	牛乳 冷やし汁粉	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 12.1
13 27 (月) 夏野菜入りドライカレー ピクルス スープ	米・バター・油・薄力粉・きび砂糖	豚ひき肉・牛乳	玉葱・なす・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・ホールトマト・ズッキーニ・かぶ・人参・きゅうり・キャベツ・こねぎ・とうもろこし	牛乳 とうもろこし	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 13.3
14 28 (火) ご飯 車麩の回鍋肉風 きゅうりとパインアップルの甘酢和え スープ	米・焼きふ(車ふ)・油・きび砂糖・ごま油・上白糖・片栗粉・じゃがいも・春巻きの皮	豚肉・味噌・豆腐・牛乳・ベーコン	キャベツ・ピーマン・ねぎ・人参・にんにく・生姜・きゅうり・パインアップル缶・きくらげ(乾燥)・玉葱・わかめ(乾燥)	牛乳 ポテトパイ	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 15.8
21 (火) チキンカツ ポテトサラダ 春雨スープ 果物	米・薄力粉・パン粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・春雨・上白糖	鶏肉・卵・ロースハム・牛乳・寒天・カルピス	きゅうり・人参・玉葱・しめじ・レタス・パインアップル缶・梨	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 14.8
25 (土) タコライス スープ	米・油・きび砂糖・じゃがいも・カステラ	豚ひき肉・パルメザンチーズ・牛乳	にんにく・トマト・レタス・玉葱・人参・エリンギ	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 12.0
29 (水) ご飯 冷しゃぶ かぼちゃサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・ごま油・ねりごま(白)・油・上白糖	豚肉・味噌・牛乳・寒天	きゅうり・キャベツ・人参・かぼちゃ・さやいんげん・赤ピーマン・オクラ・玉葱・なめこ・みかん缶	牛乳 牛乳かん	エネルギー(kcal) 523 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 18.4
30 (木) ご飯 ほうれん草とエリンギの塩炒め ポテトスープ	米・油・じゃがいも・干しうどん・きび砂糖	鶏肉・ベーコン・牛乳・油揚げ	玉葱・にんにく・ほうれん草・エリンギ・ホールコーン缶・人参・パセリ・ねぎ・生姜	牛乳 冷やしぎつねうどん	エネルギー(kcal) 498 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 12.7
31 (金) ご飯 麻婆茄子 涼拌三絲 わかめスープ	米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・白ごま・薄力粉	豚ひき肉・味噌・卵・ロースハム・牛乳	なす・ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・きゅうり・玉葱・かぼちゃ・わかめ(乾燥)・焼き海苔	牛乳 かぼちゃの天ぷら	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 22.3

- ◎ 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。