

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 15 (土)	ナポリタン スープ	スパゲッティ・油・デニッシュペストリー	ウィンナー・パルメザンチーズ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム缶・ホールトマト缶・ホールコーン缶・キャベツ・えのきたけ	ケチャップ・ソース・食塩・醤油・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)	456
3 (月)	枝豆梅ご飯 豆腐の松風焼き くしトマト スティックきゅうり 太平燕	米・パン粉(乾燥)・きび砂糖・白ごま・油・春雨・さつまいも・片栗粉	鶏ひき肉・豆腐・豆乳・卵・味噌・豚肉・牛乳	枝豆・人参・ねぎ・玉葱・トマト・きゅうり・生姜・にんにく・干し椎茸・白菜・筍・もやし・梅干	食塩・醤油・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 さつまいもフライドポテト	エネルギー(kcal)	524
4 18 (火)	ご飯 鱈の磯辺焼き 根菜の鶏そぼろ 味噌汁	米・片栗粉・油・きび砂糖・じゃがいも・フランスパン・バター・グラニュー糖	鶏・鶏ひき肉・味噌・牛乳	人参・ごぼう・大根・筍・テンゲン菜・もやし・しめじ・青のり・生姜	酒・醤油・みりん・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 シュガーラスク	エネルギー(kcal)	552
5 (水)	ご飯 春巻き 中華サラダ たまごスープ	米・油・春雨・きび砂糖・ごま油・片栗粉・春巻きの皮・薄力粉・白ごま・上白糖	豚肉・ロースハム・卵・牛乳・寒天	生姜汁・筍(水煮)・玉葱・にら・きゅうり・人参・もやし・ミニトマト・えのきたけ・ねぎ・キャベツ・りんごジュース・ぶどうジュース	食塩・こしょう・醤油・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 2色ゼリー	エネルギー(kcal)	507
6 20 (木)	ご飯 西京煮 にしき和え すまし汁	米・じゃがいも・板こんにやく・きび砂糖・ごま油・焼きふ・薄力粉・バター	鶏肉・牛乳・味噌・卵・スキムミルク	人参・テンゲン菜・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・根みつば・生椎茸・オレンジジュース	醤油・食塩・みりん・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー(kcal)	512
7 (金)	ご飯 豚肉と秋なす炒め ほうれん草としめじのじゃこ和え 千切り野菜のすまし汁	米・油・きび砂糖・春雨・ホットケーキミックス	豚肉・味噌・ちりめんじゃこ・牛乳・ウインナー	茄子・キャベツ・ピーマン・人参・ほうれん草・しめじ・大根・えのきたけ・さやいんげん	酒・醤油・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・ケチャップ	牛乳 アメリカンドック	エネルギー(kcal)	510
8 22 (土)	ほうとう きゅうりのごま酢和え	干しうどん・白ごま・油・きび砂糖・クロワッサン	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳	ごぼう・かぼちゃ・人参・大根・こねぎ・きゅうり	酒・醤油・米酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 クロワッサン	エネルギー(kcal)	499
10 (月)	炊き込みご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き 磯辺和え 味噌汁	米・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ・白ごま・じゃがいも・板こんにやく・薄力粉・油	油揚げ・鶏肉・味噌・牛乳・卵・豚肉	ごぼう・人参・しめじ・にんにく・生姜汁・ねぎ・ほうれん草・もやし・大根・さやいんげん・玉葱・キャベツ・ピーマン・青のり・刻みのり	醤油・食塩・みりん・こしょう・出汁用昆布・出汁用かつお節・ソース	牛乳 お好み焼き	エネルギー(kcal)	501
11 25 (火)	ご飯 れんこんの豚はさみ焼き ブロッコリーと竹輪のサラダ 味噌汁	米・パン粉・片栗粉・きび砂糖・油・マヨネーズ・もち米	豚ひき肉・焼き竹輪・かつお節・豆腐・味噌・牛乳・あずき・きな粉	れんこん・ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・ホールコーン缶・なめこ・人参	ソース・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・食塩	牛乳 2色おはぎ	エネルギー(kcal)	599
12 26 (水)	和風スパゲティ さつまいもサラダ わかめスープ	スパゲッティ・油・バター・さつまいも・きび砂糖・薄力粉・はちみつ・黒ごま	鶏肉・プロセスチーズ・牛乳・卵	玉葱・しめじ・えのきたけ・エリンギ・人参・ほうれん草・きゅうり・こねぎ・わかめ(乾燥)	食塩・醤油・酒・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・米酢	牛乳 がんづき	エネルギー(kcal)	521
13 27 (木)	わかめご飯 えびたま 大根サラダ 味噌汁	米・油・春雨・きび砂糖・片栗粉・上白糖	卵・えび・ロースハム・生揚げ・味噌・牛乳・スキムミルク・きな粉	わかめ(乾燥)・玉葱・人参・パセリ・干し椎茸・大根・きゅうり・キャベツ・しめじ	食塩・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 ミルクもち	エネルギー(kcal)	499
14 28 (金)	ご飯 秋色酢豚 もやしの五目胡麻和え かきたま汁	米・かたくり粉・さつまいも・油・きび砂糖・白ごま・ごま油・上白糖	豚肉・ロースハム・卵・牛乳・生クリーム	玉葱・人参・しめじ・ピーマン・もやし・さやいんげん・えのきたけ・ねぎ・テンゲン菜・きくらげ(乾燥)・りんご・レモン	食塩・こしょう・酒・ケチャップ・米酢・醤油・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 りんごのコンポート 生クリーム添え	エネルギー(kcal)	551
19 (水)	ご飯 春巻き 中華サラダ たまごスープ 果物	米・油・春雨・きび砂糖・ごま油・片栗粉・春巻きの皮・薄力粉・白ごま・上白糖	豚肉・ロースハム・卵・牛乳・寒天	生姜汁・筍(水煮)・玉葱・にら・きゅうり・人参・もやし・ミニトマト・えのきたけ・キャベツ・りんごジュース・ぶどうジュース	食塩・こしょう・醤油・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 2色ゼリー	エネルギー(kcal)	554
21 (金)	手作りふりかけおにぎり 芋煮 キャベツの塩昆布和え	米・白ごま・里芋・板こんにやく・きび砂糖・油・ホットケーキミックス	かつお節・豚肉・牛乳・ウインナー	ごぼう・ねぎ・しめじ・キャベツ・塩昆布	酒・醤油・みりん・ケチャップ・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 アメリカンドック	エネルギー(kcal)	511
29 (土)	焼き鶏丼 味噌けんちん	米・きび砂糖・油・片栗粉・板こんにやく・カステラ	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	ねぎ・大根・人参・ごぼう	酒・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 カステラ	エネルギー(kcal)	457

- ◎ 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。