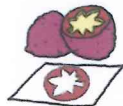


2018年



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 15 (木) ご飯 里芋コロッケ 三色サラダ 味噌汁	米・里芋・油・薄力粉・ パン粉・きび砂糖・焼き ふ・上白糖	豚ひき肉・卵・味噌・ 牛乳・寒天	葱・トマト・きゅうり・セロ リー・ホールコーン缶・人 参・しめじ・さやえんどう みかん缶・もも缶・パイン アップル缶	食塩・こしょう・ソース・ りんご酢・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 杏仁豆腐	エネルギー(kcal) 405 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 15.7
2 16 (金) ごま塩ご飯 えびたま 大根サラダ スープ	米・黒ごま・春雨・きび 砂糖・油・パイ皮・グラ ニュー糖	卵・むきえび・ローズ ハム・牛乳	玉葱・人参・パセリ・干し 椎茸・大根・きゅうり・チ ンゲン菜・きくらげ(乾燥)・ かぼちゃ	食塩・りんご酢・醤油・ シナモン・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 ロールパイ	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 17.7
5 19 (月) ご飯 かじきのパーベキューソース ひき肉とれんこんのそぼろ煮 味噌汁	米・薄力粉・油・きび砂 糖・片栗粉・じゃがいも	めかじき・豚ひき肉・ 油揚げ・味噌・牛乳・ ちりめんじゃこ	りんご・玉葱・生姜・れん こん・人参・さやえんどう ・葱・かぶ・小松菜・あ おのり	米酢・食塩・こしょう・醬 油・みりん・りんご酢・ 酒・出汁用昆布・出汁 用かつお節	牛乳 磯風味ポテト	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 17.6
6 20 (火) 雑穀ご飯 みそ焼き肉 ごぼうサラダ 千切り野菜のすまし汁	米・雑穀米・ごま油・油 マヨネーズ・白ごま・春 雨・薄力粉・きび砂糖	豚肉・味噌・ツナ缶・ 牛乳・豆乳	玉葱・ほうれん草・ごぼ う・きゅうり・人参・大根・ えのきたけ・さやいんげ ん・干しぶどう	みりん・酒・醤油・食塩・ こしょう・ペーキングパ ウダー・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 豆乳蒸しパン	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 17.9
7 (水) ちらし寿司 鶏の照り焼き 磯辺和え 味噌汁	米・きび砂糖・油・里芋 上新粉・白ごま	昆布・鮭・卵・鶏モモ 肉・生揚げ・味噌・牛 乳・おから	きゅうり・かんぴょう(乾 燥)・人参・ほうれん草・ キャベツ・えのきたけ・大 根・さやえんどう・葱・刻 みのり・焼きのり	米酢・食塩・醤油・みり ん・出汁用昆布・出汁 用かつお節	牛乳 おから焼きもち	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 15.3
8 22 (木) ご飯 ぶり大根 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	米・きび砂糖・すりごま (白)・板こんにやく・干し うどん	ぶり・味噌・牛乳	大根・生姜汁・ブロッ コリー・かぶ・人参・葱・ご ぼう・キャベツ・小松菜・ わかめ(乾燥)	酒・みりん・醤油・食塩・ こしょう・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 わかめうどん	エネルギー(kcal) 498 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 12.7
9 (金) みそタンメン エビしゅうまい 千切り大根の炒めナムル	中華めん・油・ごま油・ 片栗粉・しゅうまいの 皮・白ごま・さつまいも・ きび砂糖	豚肉・味噌・豚ひき 肉・むきえび・寒天	人参・キャベツ・にら・も やし・葱・ホールコーン 缶・にんにく・生姜・玉 葱・大根・りんごジュース	食塩・酒・みりん・醤油・ 出汁用昆布・出汁用か つお節	りんごジュース 芋ようかん	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 10.8
10 24 (土) 豚丼 くずし豆腐のスープ	米・油・しらたき・きび砂 糖・デニッシュペスト リー	豚ロース肉・豆腐・牛 乳	玉葱・えのきたけ・にら	醤油・みりん・酒・食塩・ こしょう・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) 518 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 20.6
12 26 (月) きのこご飯 焼きししゃも ほうれん草とささみの和え物 味噌汁	米・マヨネーズ・さつま いも・焼きふ・メープル シロップ・バター	油揚げ・ししゃも・鶏さ さ身・味噌・牛乳・卵	生椎茸・しめじ・ごぼう ・人参・まいたけ・ほうれん 草・大根・玉葱・さやいん げん・キャベツ	醤油・みりん・食塩・出 汁用昆布・出汁用かつ お節	牛乳 麩のフレンチトースト	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 17.0
13 27 (火) パンズパン チキンカツ 千切り野菜 茹でブロッコリー コーンスープ	パンズパン・薄力粉・パ ン粉・油・片栗粉・米・発 芽玄米	鶏肉・卵・牛乳・生ク リーム・ちりめんじゃ こ	キャベツ・人参・ブロッ コリー・クリームコーン缶・ パセリ・小松菜・わかめ (乾燥)	食塩・こしょう・ソース	牛乳 発芽玄米入り じゃこわかめおにぎり	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 22.6
14 28 (水) ご飯 野菜たっぷり麻婆豆腐 わかめとたたききゅうりのサラダ 春雨スープ	米・油・きび砂糖・片栗 粉・ごま油・白ごま・春 雨・薄力粉	豚ひき肉・味噌・豆 腐・牛乳・卵・たこ	人参・にら・玉葱・荷 きゅうり・葱・白菜・干し椎 茸・キャベツ・こねぎ・紅 しょうが・わかめ(乾燥)・ あおのり	食塩・醤油・りんご酢・ ソース・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 たこ焼き	エネルギー(kcal) 485 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 14.4
17 (土) カレーうどん 白菜の塩昆布和え	干しうどん・油・片栗粉 ・ドーナッツ・カレールウ	豚肉・塩昆布・牛乳	玉葱・人参・葱・白菜	食塩・カレー粉・醤油・ 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) 460 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 15.6
21 (水) ちらし寿司 鶏の照り焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	米・きび砂糖・油・里芋 上新粉・白ごま	昆布・鮭・卵・鶏モモ 肉・生揚げ・味噌・牛 乳・おから	きゅうり・かんぴょう(乾 燥)・人参・ほうれん草・ キャベツ・えのきたけ・大 根・さやえんどう・葱・柿 刻みのり・焼きのり	米酢・食塩・醤油・みり ん・出汁用昆布・出汁 用かつお節	牛乳 おから焼きもち	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 15.3
29 (木) ご飯 鮭のごまマヨ焼き 白菜と油揚げの煮浸し 味噌汁	米・薄力粉・油・バター マヨネーズ・白ごま・里 芋・さつまいも・きび砂 糖	鮭・油揚げ・かつお 節・味噌・牛乳	玉葱・白菜・小松菜・ごぼ う・こねぎ・人参・しめじ・ りんご	食塩・こしょう・醤油・み りん・酒・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 フルーツきんとん	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 14.9
30 (金) ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め じゃがいもの煮物 清まし汁	米・油・じゃがいも・しら たき・きび砂糖・焼きふ・ 薄力粉・アーモンド粉・ 全粒粉・メープルシロ ップ	鶏肉・味噌・牛乳・卵	キャベツ・もやし・にら・に んにく・人参・玉葱・葱・ 根みつば・生椎茸・生姜	醤油・酒・みりん・食塩・ 出汁用昆布・出汁用か つお節	牛乳 アーモンドケーキ	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 21.9

- ◎ 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。