

2019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)
4 (金)	カレーライス ピクルス スープ	米・油・じゃがいも・バター・薄力粉・きび砂糖・わらび粉	豚肉・牛乳・かたくちいわし・大豆(乾燥)・きな粉	にんにく・生姜・玉葱・セロリ・人参・りんご・かぶ・きゅうり・パセリ・ホールコーン缶・キャベツ	食塩・ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・りんご酢・酒・水・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 田作り わらび餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	576 24.6 15.8
5 ・ 19 (土)	すきやきうどん 煮豆	干しうどん(乾燥)・きび砂糖・糸こんにやく・クッキー	豚肉・焼き豆腐・いんげんまめ(乾燥)・牛乳	玉葱・さやえんどう・ブルーーン	醤油・みりん・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 クッキー ブルーーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	538 19.8 15.4
7 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁	米・きび砂糖・油	豚ロース肉・ツナ缶・味噌・牛乳	玉葱・人参・生姜・切り干し大根・トマト・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・ほうれん草・せり・なす・かぶ・かぶ菜・大根葉	醤油・みりん・酒・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 七草粥	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	466 19.2 14.0
8 ・ 22 (火)	チャーハン カニ玉 中華きゅうり 中華風スープ	米・油・バター・きび砂糖・かたくち粉・ごま油・じゃがいも	豚ひき肉・たまご・かに缶・牛乳・わかめ(乾燥)・しらす干し	人参・葱・ホールコーン缶・玉葱・さやえんどう・きゅうり・チンゲンツァイ・きくらげ(乾燥)	食塩・醤油・米酢・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 わかめとしらすのポテト焼き	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	482 22.6 15.5
9 ・ 23 (水)	たこめし 焼きししゃも ごぼうサラダ なめこ汁	米・きび砂糖・マヨネーズ・かたくち粉・強力粉・油	まだこ(ゆで)・油揚げ・ししゃも・ツナ缶・味噌・牛乳・高野豆腐・きな粉	しめじ・人参・ごぼう・きゅうり・なめこ・小松菜・玉葱	醤油・酒・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 高野豆腐のころころ揚げ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	551 27.6 18.5
10 ・ 24 (木)	ご飯 ひじき入り豆腐バーグ味噌あん じゃがいものきんぴら スープ	米・かたくち粉・油・きび砂糖・じゃがいも・糸こんにやく・薄力粉・バター・マヨネーズ	豆腐・鶏ひき肉・たまご・味噌・牛乳・ロースハム・スライスチーズ	玉葱・人参・さやえんどう・エリンギ・えのきたけ・さやえんどう・レタス・ひじき(乾燥)	食塩・酒・みりん・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 ハムとチーズのクレープ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	533 24.8 19.1
11 ・ 25 (金)	ご飯 豚肉ロール揚げ ブロッコリーのごま和え 味噌汁	米・薄力粉・パン粉(乾燥)・油・すりごま(白)・きび砂糖・白玉粉	豚ロース肉・たまご・味噌・牛乳・あずき(乾燥)	人参・ごぼう・さやえんどう・ブロッコリー・かぶ・大根・しめじ・葱	こしょう・食塩・ソース・醤油・水・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 お汁粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	541 20.7 17.1
12 ・ 26 (土)	和風スパゲティ 清まし汁	スパゲティ・油・バター・ドーナッツ	鶏肉・牛乳	玉葱・しめじ・えのきたけ・エリンギ・人参・ほうれん草・生椎茸・根みつば・かぶ	食塩・醤油・酒・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	444 18.0 14.1
15 ・ 29 (火)	雑穀ご飯 かじきの塩麹焼き 炒り鶏 味噌汁	米・雑穀米・油・さといも・きび砂糖・パイ皮	めかじき・鶏肉・味噌・牛乳	ごぼう・れんこん・人参・こねぎ・玉葱・大根・さやえんどう	塩麹・酒・みりん・醤油・シナモン・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 シナモンシュガーパイ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	494 21.7 17.3
16 ・ 30 (水)	三色ご飯 ごま酢和え 味噌汁	米・きび砂糖・かたくち粉・油・白ごま・中力粉・ごま油	豚ひき肉・たまご・味噌・牛乳	人参・さやえんどう・さやえんどう・白菜・かぶ・玉葱・えのきたけ・なす・生姜	醤油・食塩・りんご酢・水・出汁用昆布・出汁用かつお節	牛乳 おやき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	569 21.8 16.6
17 ・ 31 (木)	ぶどうパン 鮭とほうれん草のグラタン スティックきゅうり 人参の甘煮 スープ	ぶどうパン・バター・薄力粉・油・きび砂糖・じゃがいも・米・白ごま	牛乳・生鮭・バルメザンチーズ・油揚げ・かつお節	玉葱・人参・マッシュルーム缶・ホールコーン缶・ほうれん草・きゅうり・しめじ	食塩・醤油・水・出汁用昆布・出汁用かつお節・米酢	牛乳 混ぜいなりのおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	553 22.0 17.7
18 (金)	菜めし とりつくね 春雨サラダ けんちん汁 果物	米・油・きび砂糖・コーンスターチ・かたくち粉・春雨(乾燥)・すりごま(白)・ごま油・板こんにやく・蒸し中華めん	鶏ひき肉・たまご・豆腐・牛乳・豚肉	小松菜・玉葱・もやし・人参・きゅうり・ごぼう・大根・りんご・キャベツ・青のり	食塩・醤油・みりん・りんご酢・出汁用昆布・出汁用かつお節・ソース	牛乳 やきそば	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	590 25.3 16.2
21 (月)	ご飯 鶏の照り焼き 切り干し大根サラダ どさんこ汁	米・きび砂糖・油・バター・粉糖・薄力粉・アーモンド(スライス)	鶏もも肉・ツナ缶・豚ひき肉・味噌・牛乳・たまご	切干しだいこん・玉葱・トマト・きゅうり・もやし・人参・ホールコーン缶・ほうれん草	醤油・みりん・りんご酢・食塩・出汁用昆布・出汁用かつお節・ココア	牛乳 絞り出しクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	548 19.4 21.4
28 (月)	ご飯 ピーマンの肉詰め フレンチサラダ スープ	米・薄力粉・油・パン粉・きび砂糖・バター・上白糖・さつまいも	たまご・豚ひき肉・牛乳	ピーマン・玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・白菜・さやえんどう・大根・りんご・干しぶどう・みかん缶	ナツメグ(粉)・食塩・ソース・ケチャップ・りんご酢・醤油・出汁用昆布・出汁用かつお節・ベーキングパウダー	牛乳 りんごのケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	561 19.6 17.9

- ◎ 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。