

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			
1 ・ 15 (金)	大豆カレー れんこんサラダ スープ	米・油・バター・薄力粉・ きび砂糖・春雨(乾燥)・ さつまいも・白玉粉	鶏肉・大豆(乾燥)・牛 乳	にんにく・生姜・玉葱・人 参・トマト・ホールコーン 缶・ピーマン・りんご・セ ロリー・れんこん・赤ピー マン・きゅうり・キャベツ・ 葱・白菜	食塩・カレー粉・ソース・ ケチャップ・醤油・りんご 酢・水・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 おにまんじゅう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	580 19.0 12.4
2 ・ 16 (土)	味噌タンメン 中華和え	中華麺・油・ごま油・す りごま(白)・きび砂糖・デ ニッシュベストリー	豚肉・味噌・牛乳	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・きゅう り・大根	食塩・酒・りんご酢・醬 油・出汁用昆布・出汁 用かつお節	牛乳 デニッシュベストリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	448 15.9 15.5
4 ・ 18 (月)	ご飯 さばの味噌煮 青菜と高野豆腐の煮浸し 沢煮碗	米・きび砂糖・強力粉・ バター・パン酵母(乾燥)	まさば・鶏肉・味噌・ 油揚げ・高野豆腐・牛 乳・ウインナー	生姜・小松菜・人参・しめ じ・ごぼう・たけのこ・水 菜・生椎茸・大根・パジル	醤油・みりん・食塩・出 汁用昆布・出汁用かつ お節	牛乳 ウインナーロール	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	493 23.8 18.0
5 ・ 19 (火)	雑穀ご飯 大根と豚肉の煮物 のり和え つみれ汁	米・雑穀米・油・きび砂 糖・片栗粉・ごま油・白 玉粉・薄力粉	豚肉・まいわし・卵・ 味噌・牛乳	生姜・大根・さやいんげ ん・きゅうり・人参・キャ ベツ・ごぼう・小松菜・葱・ 白菜・刻み海苔	醤油・酒・食塩・りんご 酢・水・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 みたらしだんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	526 21.4 14.3
6 (水)	ロールパン チキンカツ マカロニフレンチ コーンスープ	ロールパン・薄力粉・ハ ン粉(乾燥)・油・マカロ ニ・きび砂糖・片栗粉	鶏肉・卵・ロースハ ム・牛乳・生クリーム	きゅうり・人参・クリーム コーン缶・パセリ・玉葱・ ほうれん草・ぶどうジュ ース	食塩・こしょう・ソース・ りんご酢・水・ベーキン グパウダー	ぶどうジュース 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	633 22.8 24.8
7 ・ 21 (木)	ご飯 かじきの照り焼き 小松菜の醤油炒め 豚汁	米・きび砂糖・油・片栗 粉・里芋・板こんにやく・ 薄力粉・強力粉・バター	めかじき・焼き竹輪・ 豚肉・油揚げ・豆腐・ 味噌・牛乳・豆乳	小松菜・人参・葱・大根・ ごぼう・いちごジャム	みりん・醤油・酒・食塩・ ベーキングパウダー・ 出汁用昆布・出汁用か つお節	牛乳 豆乳スコーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	560 22.7 18.2
8 ・ 22 (金)	ご飯 みそ焼き肉 しめじとブロッコリーのサラダ すまし汁	米・ごま油・油・きび砂 糖・焼き麩・さつまいも・ 片栗粉	豚肉・味噌・牛乳	玉葱・ほうれん草・ブロッ コリー・しめじ・人参・キャ ベツ・葱・根みつば・かぶ	みりん・酒・醤油・りんご 酢・食塩・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	507 17.0 16.6
9 ・ 23 (土)	ピピンパ井 味噌汁	米・油・きび砂糖・片栗 粉・ごま油・白ごま・カス テラ	豚ひき肉・味噌・牛乳	人参・もやし・ほうれん 草・なす・大根・えのきた け・葱	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	451 16.8 12.8
12 ・ 26 (火)	ぶどうパン カリフラワーグラタン くしトマ スティックきゅうり スープ	ぶどうパン・バター・薄 力粉・油・じゃがいも・ 米・発芽玄米・きび砂 糖・白ごま	牛乳・鶏肉・パルメザ ンチーズ・ベーコン・ かつお節	玉葱・人参・マッシュル ーム缶・カリフラワー・パセ リ・トマト・きゅうり・キャ ベツ	食塩・醤油・酒・出汁用 昆布・出汁用かつお節	牛乳 発芽玄米入りふりかけおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	545 24.0 18.4
13 ・ 27 (水)	ご飯 ワカサギフライ 大根サラダ 味噌汁	米・薄力粉・パン粉(乾 燥)・油・焼き麩・ごま油	わかさぎ・卵・ツナ缶 味噌・牛乳・豚肉	大根・人参・きゅうり・生 椎茸・玉葱・さやえんどう ・こねぎ	水・ソース・りんご酢・醬 油・食塩・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 ねぎ餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	501 19.3 15.3
14 ・ 28 (木)	わかめご飯 豆腐の松風焼き ひじきの煮物 味噌汁	米・油・パン粉(乾燥)・き び砂糖・白ごま・板こんに やく・米粉・アーモンド 粉	鶏ひき肉・豆腐・牛 乳・卵・味噌・油揚げ	わかめ(乾燥)・ひじき(乾 燥)・葱・玉葱・人参・れん こん・しめじ・大根・ごぼ う・さやいんげん・オレン ジューズ	食塩・醤油・酒・ココア ・ベーキングパウダー・ 水・出汁用昆布・出汁 用かつお節	牛乳 ショコラケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	601 20.6 23.5
20 (水)	ロールパン チキンカツ マカロニフレンチ コーンスープ 果物	ロールパン・薄力粉・ハ ン粉(乾燥)・油・マカロ ニ・きび砂糖・片栗粉	鶏肉・卵・ロースハ ム・牛乳・生クリーム	きゅうり・人参・クリーム コーン缶・パセリ・玉葱・ ほうれん草・ぶどうジュ ース・いちご	食塩・こしょう・ソース・ りんご酢・水・ベーキン グパウダー	ぶどうジュース 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	633 22.8 24.8
25 (月)	ご飯 鮭の南部焼き おからのいり煮 味噌汁	米・黒ごま・油・きび砂 糖・バター・焼き麩・グラ ニュー糖	生鮭・おから・鶏ひき 肉・味噌・牛乳	葱・ごぼう・人参・生椎 茸・さやえんどう・玉葱・ なす・ほうれん草	醤油・みりん・酒・出汁 用昆布・出汁用かつお 節	牛乳 麩のシュガークッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	438 21.5 13.5

◎ 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。