

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 (金) ちらし寿司 鶏の照り焼き 茹でスナッペンどう くしトマト 清まし汁	米・きび砂糖・油・たまご 麩・白玉粉・上白糖・薄 力粉	鮭・卵・鶏もも肉・牛 乳・あずき	人参・和種なほな・かん びょう(乾燥)・スナップエ んどう・トマト・葱・生椎 茸・根みつば・いちご・昆 布	米酢・食塩・醤油・みり ん・水・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 桜もち	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	516 22.2 13.8
2 ・ 16 (土) 豚丼 味噌汁	米・油・しらたき・きび砂 糖・クッキー	豚ロース肉・味噌・牛 乳	玉葱・ほうれん草・人参・ 生椎茸・ブルーベリー	醤油・みりん・酒・出汁 用昆布・出汁用かつお 節	牛乳 クッキー ブルーベリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	506 17.4 18.9
4 ・ 18 (月) パンズパン 白身魚のフライ コールスロー スープ	パンズパン・薄力粉・パン 粉(乾燥)・油・マヨ ネーズ・上白糖・じゃがい も・米・きび砂糖	かかれい・卵・牛乳・豚 ひき肉	キャベツ・人参・ホール コーン缶・きゅうり・玉葱 ・アスパラガス・しめじ・ご ぼう・さやえんどう	食塩・こしょう・ソース・ ケチャップ・りんご酢・醬 油・みりん・酒・出汁用 昆布・出汁用かつお節	牛乳 豚五目おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	519 23.5 16.3
5 (火) ご飯 野菜たっぷり麻婆豆腐 ごま酢和え 糸こんにゃくごぼう汁	米・油・きび砂糖・かたくり 粉・ごま油・すりごま (白)・糸こんにゃく・強力 粉・パン酵母(乾燥)・上 白糖・バター	豚ひき肉・味噌・豆 腐・鶏肉・牛乳・卵・生 クリーム	人参・にら・玉葱・たけの こ・白菜・もやし・きゅう り・ごぼう・大根・小松菜・ りんご・レモン	食塩・醤油・りんご酢・ ココア・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 おひさまパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	567 22.3 21.3
6 ・ 20 (水) ご飯 鶏肉のスタミナ焼き ブロccoliーとちくわのサラダ 味噌汁	米・きび砂糖・油・かたくり 粉・マヨネーズ・蒸し 中華めん・ごま油	鶏肉・味噌・焼き竹 輪・かつお節・牛乳・豚 肉	にんにく・ブロccoliー ・きゅうり・ホールコーン 缶・玉葱・葱・人参・白 菜・キャベツ・にら	みりん・醤油・酒・食塩・ 出汁用昆布・出汁用か つお節	牛乳 塩焼きそば	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	489 23.6 13.0
7 (木) ピピン丼 さつまいものレモン煮 スープ	米・油・きび砂糖・ごま 油・白ごま・さつまいも・ かたくり粉・上白糖	豚ひき肉・牛乳・スキ ムミルク・きな粉	人参・もやし・ほうれん 草・レモン・チンゲンツァ イ・葱・きくらげ(乾燥)・え のきたけ	醤油・食塩・水・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) たんぱく質(g) 脂質(g)	543 18.1 13.2
8 ・ 22 (金) ご飯 かじきと玉葱のケチャップ炒め ポテトフレンチ 千切り野菜の清まし汁	米・薄力粉・油・きび砂 糖・じゃがいも・春雨(乾 燥)・バター	めかじき・牛乳・卵・ ベーコン・プロセス チーズ	にんにく・玉葱・人参・さ やいんげん・ホールトマト 缶・きゅうり・大根・えのき たけ・さやえんどう	食塩・酒・ケチャップ・ ソース・醤油・みりん・り んご酢・ベーキングパウ ダー・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 ベーコンチーズマフィン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	524 19.4 18.7
9 ・ 23 (土) カレーうどん きゅうりとハムのごま酢和え	干しうどん(乾燥)・油・か たくり粉・春雨(乾燥)・す りごま(白)・ごま油・きび 砂糖・メロンパン	豚肉・ロースハム・牛 乳	玉葱・人参・葱・きゅうり ・もやし・ミニトマト	食塩・カレー粉・カレー パウダー・醤油・りんご酢・ 出汁用昆布・出汁用か つお節	牛乳 メロンパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	380 14.6 10.6
11 ・ 25 (月) チャーハン エビしゅうまい 中華きゅうり スープ	米・油・バター・ごま油・ かたくり粉・しゅうまいの 皮・きび砂糖・さつまい も・すりごま(白)・すりご ま(黒)	豚ひき肉・むきえび・ 牛乳・あずき(ゆで)	人参・葱・ホールコーン 缶・さやいんげん・玉葱・ 生姜・きゅうり・えのきた け・チンゲンツァイ	食塩・醤油・米酢・出汁 用昆布・出汁用かつお 節	牛乳 おさつごま団子	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	588 25.3 15.7
12 (火) 手作りふりかけご飯 スコッチエッグ ブロccoliーのごま和え ポテトスープ 果物	米・きび砂糖・白ごま・ パン粉(乾燥)・薄力粉・ 油・すりごま(白)・じゃがい も・上白糖	かつお節・うずら卵・ 豚ひき肉・豆乳・卵・ ベーコン・牛乳・寒天・ カルピス	玉葱・ブロccoliー・キャ ベツ・人参・パセリ・みか ん缶・いちご	酒・醤油・食塩・ソース・ こしょう・水・出汁用昆 布・出汁用かつお節	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	549 21.9 18.7
13 ・ 27 (水) 雑穀ご飯 鱈の磯辺焼き かぼちゃの甘辛煮 味噌汁	米・雑穀米・かたくり粉・ 油・きび砂糖・焼き麩・ ロールパン	鱈・味噌・牛乳・ウイン ナー	かぼちゃ・小松菜・ごぼ う・人参・大根・玉葱・ キャベツ・青のり	食塩・酒・醤油・ケ チャップ・出汁用昆布・ 出汁用かつお節	牛乳 ホットドッグ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	572 23.0 16.9
14 ・ 28 (木) ご飯 カレー肉じゃが お浸し 味噌汁	米・油・じゃがいも・しら たき・きび砂糖・焼き麩・ 薄力粉・粉糖・バター・ アーモンド粉	豚ロース肉・かつお 節・味噌・牛乳・卵	人参・玉葱・さやいんげ ん・ほうれん草・しめじ・ 葱・キャベツ・なす・レモ ン	カレー粉・みりん・食塩・ 醤油・ベーキングパウ ダー・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 レモンクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	486 15.6 15.7
15 (金) ご飯 梅干し みそ焼き肉 切り干し大根の煮物 野菜たっぷり味噌汁	米・ごま油・油・きび砂 糖・板こんにゃく・じゃがい も・かたくり粉・バター	豚ロース肉・味噌・油 揚げ・豆腐・牛乳	玉葱・ほうれん草・人参・ 切干しだいこん・ごぼう ・大根・葱・なめこ・わか め(乾燥)・焼き海苔・梅干し	みりん・醤油・酒・出汁 用昆布・出汁用かつお 節	牛乳 磯辺いも餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	541 19.6 16.7
19 (火) ご飯 野菜たっぷり麻婆豆腐 ごま酢和え 糸こんにゃくごぼう汁	米・油・きび砂糖・かたくり 粉・ごま油・すりごま (白)・糸こんにゃく・薄力 粉・バター	豚ひき肉・味噌・豆 腐・鶏肉・牛乳・スキ ムミルク・卵	人参・にら・玉葱・たけの こ・白菜・もやし・きゅう り・ごぼう・大根・小松菜・ オレンジジュース	食塩・醤油・りんご酢・ ベーキングパウダー・ 出汁用昆布・出汁用か つお節	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	542 21.4 17.4
26 (火) 手作りふりかけご飯 スコッチエッグ ブロccoliーのごま和え ポテトスープ	米・きび砂糖・白ごま・ パン粉(乾燥)・薄力粉・ 油・すりごま(白)・じゃがい も・上白糖	かつお節・うずら卵・ 豚ひき肉・豆乳・卵・ ベーコン・牛乳・寒天・ カルピス	玉葱・ブロccoliー・キャ ベツ・人参・パセリ・みか ん缶	酒・醤油・食塩・ソース・ こしょう・水・出汁用昆 布・出汁用かつお節	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	549 21.9 18.7
29 (金) ご飯 とり天 五色和え 味噌汁	米・薄力粉・油・きび砂 糖・上白糖	鶏肉・卵・かつお節・ 味噌・牛乳・生クリ ム・ゼラチン・寒天	生姜・大根・小松菜・もやし ・人参・しめじ・ホール コーン缶・かぼちゃ・玉 葱・いちご・レモン・わか め(乾燥)	食塩・醤油・酒・りんご 酢・水・出汁用昆布・出 汁用かつお節	牛乳 杏仁豆腐いちごがけ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	488 23.0 13.7
30 (土) スパゲティミートソース スープ	スパゲティ・油・ドー ナッツ	豚ひき肉・牛乳	玉葱・人参・セロリー・ ホールトマト缶・アスパ ラガス・エリンギ・レタス・ ホールコーン缶	食塩・ソース・ケチャ ップ・ホールトマト缶・ア スパラガス・エリンギ・レ タス・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)	521 21.4 18.1

© 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。





