

2019年



昼食・おやつ献立表



経堂保育園

献立名	おやつ	材 料 名				栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1 ・ 15 (火) ご飯 なす南蛮 小松菜と切り干し大根の ごま和え 味噌汁	牛乳 チーズクッキーバー	米/かたくり粉/ なたね油/きび砂糖 /すりごま(白) /薄力粉/バター	鶏肉/油揚げ/味 噌/牛乳/パルメ ザンチーズ/スキ ムミルク/たまご	なす/青ピーマン/ 赤ピーマン/黄ピー マン/玉葱/こまつ な/切干しだいこん /にんじん/西洋か ぼちゃ	しょうゆ/米酢/ 酒/本みりん/ ベーキングパウ ダー/だし用かつ お節/だし用こん ぶ/だし用煮干	エネルギー (kcal) 558 たんぱく質 (g) 20.6 脂 質 (g) 20.1
2 ・ 16 (水) ご飯 焼きししゃも 炒り鶏 味噌汁	牛乳 黒ごまマフィン	米/さといも/き び砂糖/オリーブ 油/バター/薄力 粉/いりごま(黒)	ししゃも/鶏肉/ 木綿豆腐/味噌/ 牛乳/たまご	ごぼう/にんじん/ れんこん/さやいん げん/まいたけ/だ いこん	しょうゆ/酒/本 みりん/ベーキン グパウダー/だし 用かつお節/だし 用こんぶ/だし用 煮干	エネルギー (kcal) 529 たんぱく質 (g) 22.1 脂 質 (g) 17.4
3 ・ 17 (木) ロールパン ウィンナーグラタン くしトマト 茹でブロッコリー スープ	牛乳 発芽玄米入り わかめおにぎり	ロールパン/パ ター/薄力粉/オ リーブ油/マカロ ニ/米/発芽玄米	牛乳/ウィンナー /パルメザンチ ーズ/わかめ(乾)	玉葱/にんじん/ マッシュルーム/パ セリ/トマト/ブ ロccoli/えのき たけ/青ピーマン/ ホールコーン缶	しょうゆ/食塩/ だし用かつお節/ だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 564 たんぱく質 (g) 19.0 脂 質 (g) 23.2
4 ・ 18 (金) 栗ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛乳 りんごのケーキ	もち米/米/むき 栗/オリーブ油/ きび砂糖/薄力粉 /バター/上白糖 /さつまいも	こんぶ/木綿豆腐 /たまご/かに缶 /かつお節/わか め(乾)/味噌/ 牛乳	にんじん/たけの こ/ほうれんそう/も やし/えのきたけ/ だいこん/ねぎ/り んご/干しぶどう	しょうゆ/食塩/ 本みりん/ベーキ ングパウダー/だ し用かつお節/だ し用こんぶ/だし 用煮干	エネルギー (kcal) 483 たんぱく質 (g) 19.4 脂 質 (g) 15.2
5 ・ 19 (土) ハヤシライス 千切り野菜の清まし汁	牛乳 ドーナッツ	米/オリーブ油/ はるさめ/ド ーナッツ	豚肉/牛乳	玉葱/にんじん/ マッシュルーム/だ いこん/えのきたけ /さやいんげん	しょうゆ/食塩/ とんかつソース/ ケチャップ/ハヤ シルウ/だし用か つお節/だし用こ んぶ	エネルギー (kcal) 511 たんぱく質 (g) 18.3 脂 質 (g) 17.8
7 ・ 21 (月) ご飯 トンカツ マカロニフレンチ 味噌汁	牛乳 ポップコーン	米/薄力粉/パン 粉/なたね油/マ カロニ/きび砂糖 /オリーブ油/ じゃがいも/パ ター	豚ひれ/たまご/ ロースハム/油揚 げ/味噌/牛乳/ パルメザンチーズ	きゅうり/にんじん /ねぎ/ほうれんそ う/とうもろこし	しょうゆ/食塩/ りんご酢/とんか つソース/だし用 煮干/こしょう/ カレー粉	エネルギー (kcal) 494 たんぱく質 (g) 22.7 脂 質 (g) 16.8
8 ・ 29 (火) きのご飯 すきやき煮 煮豆 味噌汁	牛乳 りんごのコンポート クラッカー	米/オリーブ油/ きび砂糖/しらた き/上白糖/ク ラッカー	油揚げ/豚肉/焼 き豆腐/いんげん /まいたけ/わか め(乾)/味噌/ 牛乳	生しいたけ/ぶなし めじ/ごぼう/にん じん/まいたけ/ね ぎ/はくさい/もや し/だいこん/りん ご/レモン	しょうゆ/食塩/ 本みりん/だし用 かつお節/だし用 こんぶ/だし用煮 干	エネルギー (kcal) 618 たんぱく質 (g) 23.7 脂 質 (g) 17.0
9 ・ 23 (水) ご飯 鮭の南部焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 ドライカレーサンド	米/いりごま(黒) /オリーブ油/き び砂糖/焼きふ ろ/ロールパン/ バター/薄力粉	生鮭/干ひじき/ 油揚げ/味噌/牛 乳/豚ひき肉	にんじん/さやえん どう/キャベツ/え のきたけ/玉葱/青 ピーマン	しょうゆ/食塩/ 酒/本みりん/だ し用かつお節/だ し用こんぶ/カ レー粉/とんかつ ソース/ケチャッ	エネルギー (kcal) 534 たんぱく質 (g) 25.3 脂 質 (g) 18.9
10 ・ 24 (木) ご飯 秋色酢豚 キャベツとツナの中華和 味噌汁	牛乳 チーズ入り もちもちパン	米/かたくり粉/ さつまいも/なた ね油/きび砂糖/ ごま油/白玉粉/ オリーブ油	豚ロース肉/ツナ 缶/油揚げ/味噌 /牛乳/パルメザ ンチーズ	玉葱/にんじん/ぶ なしめじ/青ピーマ ン/キャベツ/きゅ うり/なす/えのき たけ/こねぎ	しょうゆ/食塩/ 米酢/りんご酢/ だし用煮干/ケ チャップ/こしょ う	エネルギー (kcal) 583 たんぱく質 (g) 21.3 脂 質 (g) 21.8
11 ・ 25 (金) ご飯 鶏団子と大根の煮物 酢のもの 味噌汁	牛乳 型抜きクッキー	米/かたくり粉/ きび砂糖/さとい も/バター/薄力 粉	鶏ひき肉/生揚げ /味噌/わかめ (乾燥)/牛乳/ たまご	ねぎ/だいこん/ キャベツ/きゅうり /なめこ/しょうが	しょうゆ/食塩/ りんご酢/酒/本 みりん/だし用煮 干	エネルギー (kcal) 551 たんぱく質 (g) 19.2 脂 質 (g) 20.6
12 ・ 26 (土) ほうとう 昆布和え	牛乳 デニッシュペストリー	干しうどん(乾) /デニッシュペス トリー	鶏肉/油揚げ/味 噌/塩昆布/牛乳	ごぼう/西洋かほ ちゃ/こねぎ/はく さい/にんじん/こ まつな	しょうゆ/酒/だ し用かつお節/だ し用こんぶ	エネルギー (kcal) 476 たんぱく質 (g) 17.8 脂 質 (g) 15.0
28 ・ (月) ご飯 ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 スープ	牛乳 スイートポテト	米/オリーブ油/ パン粉/じゃがい も/さつまいも/ バター/上白糖	牛乳/たまご/豚 ひき肉/ベーコン /干ひじき	玉葱/にんじん/ブ ロccoli/キャベ ツ	しょうゆ/食塩/ だし用かつお節/ だし用こんぶ/と んかつソース/ケ チャップ	エネルギー (kcal) 577 たんぱく質 (g) 19.6 脂 質 (g) 19.3
30 ・ (水) ご飯 豚肉と野菜のかき揚げ 大根の炒め煮 スープ	牛乳 野菜入りクラッカー	米/薄力粉/なた ね油/オリーブ油 /きび砂糖	豚肉/たまご/油 揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/西 洋かぼちゃ/だい こん/こまつな/は くさい/もやし/さ やいんげん/ほうれ んそう	しょうゆ/食塩/ 酒/本みりん/ ベーキングパウ ダー/だし用かつ お節/だし用こん ぶ	エネルギー (kcal) 541 たんぱく質 (g) 16.6 脂 質 (g) 18.5
31 ・ (木) カレーライス ピクルス スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米/オリーブ油/ じゃがいも/パ ター/薄力粉/き び砂糖/上白糖	豚肉/ベーコン/ 牛乳/ヨーグルト	にんにく/玉葱/セ ロリー/にんじん/ りんご/かぶ/きゅ うり/青ピーマン/ えのきたけ/しょう が/もも缶/パイン	しょうゆ/食塩/ りんご酢/だし用 かつお節/だし用 こんぶ/とんかつ ソース/ケチャッ プ/カレー粉	エネルギー (kcal) 553 たんぱく質 (g) 19.3 脂 質 (g) 18.2

★ 21日(月)は、お誕生日会食のフルーツ【デラウェア】が付きます。  
★ 材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。