

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 (金)	ご飯 西京煮 根菜サラダ スープ	牛乳 お汁粉	米/じゃがいも/ 板こんにやく/き び砂糖/オリーブ 油/白玉粉	鶏肉/牛乳/味噌/ 木綿豆腐/あず き(乾)	にんじん/チンゲン ツアイ/れんこん/ ごぼう/みずな/え のきたけ/ねぎ	しょうゆ/食塩/ りんご酢/本みり ん/だし用かつお 節/だし用こんぶ /	1 ・ 15 (金) Eネギ - (kcal) 572 たんぱく質(g) 23.3 脂 質 (g) 9.0
2 ・ 16 (土)	焼き鶏丼 味噌けんちん	牛乳 クロワッサン	米/きび砂糖/オ リーブ油/かたく り粉/板こんにや く/クロワッサン	鶏肉/木綿豆腐/ 味噌/牛乳	ねぎ/にんじん/さ やえんどう/だいこ ん/ごぼう	しょうゆ/酒/本 みりん/だし用か つお節/だし用こ んぶ/	2 ・ 16 (土) Eネギ - (kcal) 498 たんぱく質(g) 24.2 脂 質 (g) 16.5
5 ・ 19 (火)	ぶどうパン 鮭とほうれん草のグラタ 花野菜サラダ レタススープ	牛乳 香ばし焼きおにぎり	ぶどうパン/パ ター/薄力粉/オ リーブ油/きび砂 糖/米	牛乳/生鮭/パル メザンチーズ/ ベーコン	玉葱/にんじん/ マッシュルーム/ほ うれんそう/プロッ コリー/カリフラ ワー/ホールコー ン缶/レタス	しょうゆ/食塩/ りんご酢/だし用 かつお節/だし用 こんぶ/	5 ・ 19 (火) Eネギ - (kcal) 534 たんぱく質(g) 21.4 脂 質 (g) 18.3
6 ・ 20 (水)	ご飯 芋煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	牛乳 アメリカンドック	米/さといも/板 こんにやく/きび 砂糖/すりごま (白)/なたね油 /ホットケーキ ミックス	豚肉/油揚げ/味 噌/牛乳/ウィン ナー	ごぼう/ねぎ/ぶな しめじ/こまつな/ にんじん/ホール コーン缶/キャベツ	しょうゆ/食塩/ 酒/本みりん/だ し用かつお節/だ し用こんぶ/ケ チャップ	6 ・ 20 (水) Eネギ - (kcal) 534 たんぱく質(g) 20.5 脂 質 (g) 20.0
7 ・ 21 (木)	オムライス デミグラスソース スティックきゅうり ペーザンヌスープ	牛乳 さつまいもロール	米/オリーブ油/ さつまいも/パ ター/上白糖/か たくり粉	鶏肉/たまご/ ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/青 ピーマン/マッシュ ルーム缶/きゅうり /キャベツ/セロ リ/パセリ/りん ご/レモン/干し ぶ	しょうゆ/食塩/ だし用かつお節/ だし用こんぶ/ケ チャップ/とんか つソース/ハヤシ ルウ/白こしょう	7 ・ 21 (木) Eネギ - (kcal) 549 たんぱく質(g) 14.3 脂 質 (g) 15.5
8 ・ 22 (金)	雑穀ご飯 かじきの塩麹焼き 酢のもの 味噌汁	牛乳 ベーコン チーズマフィン	米/雑穀米/オ リーブ油/きび砂 糖/バター/薄力 粉	めかじき/わかめ (乾)/味噌/牛 乳/たまご/ペー コン/プロセス チーズ	だいこん/にんじん /玉葱/西洋かぼ ちゃ	しょうゆ/食塩/ 塩麹/りんご酢/ 酒/ベーキングパ ウダー/だし用煮 干	8 ・ 22 (金) Eネギ - (kcal) 529 たんぱく質(g) 19.9 脂 質 (g) 18.9
9 ・ 30 (土)	和風スパゲティ わかめスープ	牛乳 ドーナツ	スパゲティ/オ リーブ油/バター /いりごま(白) /ドーナツ	鶏肉/わかめ (乾)/牛乳	にんじん/玉葱/ぶ なしめじ/えのきた け/エリンギ/ほう れんそう	しょうゆ/食塩/ 酒/だし用かつお 節/だし用こんぶ /	9 ・ 30 (土) Eネギ - (kcal) 460 たんぱく質(g) 19.5 脂 質 (g) 14.3
11 ・ 25 (月)	ご飯 焼きししゃも 里芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 かぼちゃの シフォンケーキ	米/さといも/板 こんにやく/きび 砂糖/かたくり粉 /薄力粉/なたね 油	ししゃも/鶏ひき 肉/油揚げ/味噌 /牛乳/卵黄/卵 白/豆乳	ごぼう/こねぎ/ほ くさい/えのきたけ /にんじん/ほうれ んそう/西洋かぼ ちゃ	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	11 ・ 25 (月) Eネギ - (kcal) 515 たんぱく質(g) 22.5 脂 質 (g) 16.5
12 ・ 26 (火)	ご飯 子キンカツ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 大根もち	米/薄力粉/パン 粉/なたね油/ じゃがいも/マヨ ネーズ/白玉粉/ かたくり粉/ごま 油	鶏肉/たまご/ ロースハム/木綿 豆腐/味噌/牛乳 /さくらえび	きゅうり/にんじん /玉葱/なめこ/ね ぎ/だいこん/こね ぎ	しょうゆ/食塩/ だし用かつお節/ だし用こんぶ/だ し用煮干/とんか つソース/白こ しょう	12 ・ 26 (火) Eネギ - (kcal) 565 たんぱく質(g) 21.7 脂 質 (g) 20.6
13 ・ 27 (水)	ご飯 豆腐の中華煮 きゅうりと竹輪の和え物 春雨スープ	牛乳 おからスコーン	米/ごま油/きび 砂糖/かたくり粉 /すりごま(白) /はるさめ/薄力 粉/グラニュー糖 /バター	木綿豆腐/豚肩 ロース/焼き竹輪 /牛乳/おから/ ヨーグルト	はくさい/チンゲン ツアイ/にんじん/ 干し椎茸/きくらげ (乾)/にんにく/ きゅうり/ぶなしめ じ/だいこん/さや	しょうゆ/食塩/ りんご酢/ベーキ ングパウダー/だ し用かつお節/だ し用こんぶ/ココ ア	13 ・ 27 (水) Eネギ - (kcal) 506 たんぱく質(g) 19.5 脂 質 (g) 14.6
14 ・ 28 (木)	ご飯 ぶり大根 昆布イリチ 味噌汁	牛乳 わかめと しらすのポテト焼き	米/きび砂糖/オ リーブ油/糸こんに やく/じゃがい も/かたくり粉	ぶり/こんぶ/か まぼこ/生揚げ/ 味噌/牛乳/わか め(乾)/しらす 干し	だいこん/しょうが 汁/だいこん葉/に んじん/こまつな/ ねぎ/ごぼう	しょうゆ/食塩/ 酒/本みりん/だ し用かつお節/だ し用こんぶ/だし 用煮干	14 ・ 28 (木) Eネギ - (kcal) 497 たんぱく質(g) 22.2 脂 質 (g) 15.5
18 (月)	鮭わかめご飯 干草焼き キャベツの甘酢和え 沢煮椀	牛乳 ごまクッキー	米/オリーブ油/ じゃがいも/なた ね油/きび砂糖/ バター/薄力粉/ 強力粉/いりごま (黒)	塩ざけ/わかめ (乾)/鶏ひき肉 /たまご/かつお 節/豚ばら/牛乳	にんじん/玉葱/さ やえんどう/キャベ ツ/ごぼう/たけの こ(水煮)/みずな/ えのきたけ	しょうゆ/食塩/ りんご酢/本みり ん/だし用かつお 節/だし用こんぶ /	18 (月) Eネギ - (kcal) 570 たんぱく質(g) 19.0 脂 質 (g) 23.0
29 (金)	たこめし おでん 白菜と柿のサラダ 味噌汁	牛乳 プリン	米/きび砂糖/板 こんにやく/オ リーブ油/さとい も/上白糖	まだこ/油揚げ/ うずら卵/がんも どき/さつま揚げ /焼き竹輪/味噌 /牛乳/たまご	ぶなしめじ/にんじ ん/だいこん/きゅ うり/はくさい/ね ぎ/なめこ/かき	しょうゆ/食塩/ りんご酢/酒/本 みりん/だし用か つお節/だし用こ んぶ/だし用煮干	29 (金) Eネギ - (kcal) 537 たんぱく質(g) 23.7 脂 質 (g) 16.1

★ 21日(木)は、お誕生日会食のフルーツ【かき】が付きまます。

★ 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。