令和7年度

昼食・おやつ献立表

経堂保育園

	献立名	おやつ	材料名 熱や力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
1 (木) 19 (月)	深川めし ぶりの照り焼き 小松菜とうどのごま和え 味噌汁	牛乳 味噌蒸しパン	七分つき米／きび砂糖／かたくり粉／オリーブ油／すりごま（白）／さといも／薄力粉	あさり／ぶり／味噌／わかめ(乾)／牛乳／プロセスチーズ	しょうが／ごぼう／にんじん／さやいんげん／うど／こまつな／ぶなしめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 504 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 14.4
2 (金) 20 (火)	ご飯 青炒肉絲 春雨サラダ かきたまスープ	牛乳 ちまき	七分つき米／ごま油／かたくり粉／きび砂糖／はるさめ／もち米／オリーブ油	豚ロース肉／ロースハム／たまご／牛乳／豚ひき肉	しょうが／たけのこ(ゆで)／青ピーマン／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり／にんじん／玉葱／チンゲン菜／生しいたけ／干し椎茸／しょうが汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 551 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 18.9
7 (水)	手作りふりかけご飯 鶏の照り焼き 昆布イリチ 味噌汁	飲むヨーグルト カレーおやき	七分つき米／きび砂糖／いりごま（白）／オリーブ油／糸こんにゃく	かつお節／鶏肉／豚肉／刻み昆布／生揚げ／味噌／ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)／プロセスチーズ	にんじん／だいこん／こまつな／えのきたけ／なす／玉葱／さやいんげん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 500 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 10.6
8 ・ 22 (木)	ご飯 みそ焼き肉 ブロッコリーじゃこサラダ 吉野汁	牛乳 フォー・ガー	七分つき米／ごま油／かたくり粉／オリーブ油／きび砂糖／フォー	豚ロース肉／味噌／ちりめんじゃこ／木綿豆腐／牛乳／鶏肉／むきえび	ほうれん草／玉葱／ブロッコリー／にんじん／だいこん／ごぼう／こまつな／もやし／きくらげ(乾)／にら／しょうが	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 503 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 18.0
9 ・ 23 (金)	ご飯 さばの香味焼き たけのこと蕗の煮物 味噌汁	牛乳 メープルマフィン	七分つき米／ごま油／きび砂糖／糸こんにゃく／焼きふ／じゃがいも／薄力粉／メープルシロップ／なたね油	まさば／味噌／牛乳／豆乳	にんにく／しょうが／たけのこ(ゆで)／ふき／にんじん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 504 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 16.7
10 ・ 24 (土)	ロールパン チキンBBQソ―ス焼き レタスサラダ マカロニスープ	牛乳 ゼリー クラッカー	ロールパン(卵乳なし)／オリーブ油／かたくり粉／マカロニ／ゼリー／クラッカー	鶏肉／ベーコン／牛乳	にんにく／レタス／赤ピーマン／きゅうり／パイン缶／レモン／玉葱／にんじん／セロリ／トマト	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 463 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 14.7
12 ・ 26 (月)	わかめご飯 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁	牛乳 鮭おにぎり	七分つき米／なたね油／オリーブ油／きび砂糖	わかめ(乾)／たまご／鶏ひき肉／油揚げ／木綿豆腐／味噌／牛乳／塩ざけ	にんじん／玉葱／パセリ／切干しだいこん／なめこ／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 520 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 16.5
13 ・ 27 (火)	ご飯 あじフライ 大根おかかサラダ 豚汁	牛乳 磯部いも餅	七分つき米／薄力粉／パン粉／なたね油／オリーブ油／きび砂糖／いりごま（白）／さといも／糸こんにゃく／じゃがいも／かたくり粉	まあじ／たまご／かつお節／豚肉／油揚げ／木綿豆腐／味噌／牛乳／刻みのり	だいこん／きゅうり／にんじん／ねぎ／ごぼう	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 501 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 15.8
14 ・ 28 (水)	ハヤシライス ポテトサラダ スープ 甘夏みかん	牛乳 ポップコーン	七分つき米／オリーブ油／ハヤシルウ(粉末)／じゃがいも／バター／なたね油	豚肉／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルーム／きゅうり／トマト／かぶ実／ホールコーン缶／甘夏みかん／とうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 501 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 20.4
15 ・ 29 (木)	ご飯 ゆで鶏のごまだれがけ ひじきとトマトのサラダ 中華スープ メロン	牛乳 フレンチトースト	七分つき米／きび砂糖／ごま油／すりごま（白）／はるさめ／オリーブ油／食パン(卵乳なし)／バター	鶏肉／干ひじき／ロースハム／牛乳／たまご	ねぎ／しょうが／にんにく／きゅうり／トマト／きくらげ(乾)／にんじん／チンゲン菜／メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 572 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 19.3
16 ・ 30 (金)	プティポワン ウインナーグラタン くしトマト スティックきゅうり スープ	牛乳 そら豆 かぼちゃミルクもち	プティポワン(卵乳なし)／バター／薄力粉／オリーブ油／マカロニ／かたくり粉／上白糖	牛乳／ウインナー／パルメザンチーズ／スキムミルク／きな粉	玉葱／にんじん／ほうれん草／マッシュルーム／パセリ／トマト／きゅうり／キャベツ／えのきたけ／黄ピーマン／さやいんげん／そらまめ／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 583 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 23.6
17 ・ 31 (土)	スパゲティミートソース スープ	牛乳 ツイストドーナツ	スパゲッティ／オリーブ油／ﾂｲｽﾄﾄﾞｰﾅﾂ(卵乳なし)	豚ひき肉／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／セロリ／ホールトマト缶／はくさい／ぶなしめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 485 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 21.2
21 (水)	雑穀ご飯 から揚げ コロコロソテー スープ	牛乳 きらきらゼリー	七分つき米／雑穀米／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／オリーブ油／上白糖	鶏肉／ベーコン／牛乳／寒天	しょうが汁／さやいんげん／にんじん／ホールコーン缶／アスパラガス／かぶ実／玉葱／赤ピーマン／りんごジュース／もも缶／みかん缶／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 501 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 12.2

その他，以下の食品を調理に使用しています

【調味料類】
- かつお昆布だし
- 煮干しだし
- 食塩
- しょうゆ
- 塩麹
- りんご酢
- 米酢
- ケチャップ
- トマトピューレ
- ソース
- オイスターソース
- ナンプラー
- マヨネーズ

【し好飲料類】
- 清酒
- 本みりん
- 抹茶
- ココア

【香辛料類】
- こしょう
- シナモン
- ナツメグ
- カレー粉
- 五香粉

【その他】
- パン酵母
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ

★献立表に記載のない収穫物や、クッキング活動で使用した食材を提供することがあります。

★★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。

★14日（水）は、お誕生日会食です。