

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			栄 養 価	
			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		
1 筑前煮 ・ かぶときゅうりの浅漬け 29 味噌汁 (月)	たこめし	牛乳 かぼちゃサンド	米／きび砂糖／オリ ブ油／板こんにやく ／さといも／食パン (卵乳なし)／乳除去 マーガリン	まだこ(ゆで)／油揚げ ／鶏肉／木綿豆腐／味 噌／牛乳	がなしめじ／にんじん ／ごぼう／れんこん ／たけのこ(ゆで)／さ やえんどう／かぶ実 ／きゅうり／なす／かぼ ちゃ	11kcal - (kcal) 496 たんばく質(g) 23.1 脂 質(g) 14.0	
2 チキンカツ ・ 千切り野菜 16 味噌汁 (火)	ご飯	牛乳 ちんすこう	七分つき米／薄力粉 ／パン粉／なたね油 ／きび砂糖	鶏肉／たまご／味噌 ／牛乳／きな粉	キャベツ／にんじん ／きゅうり／だいこん／さ やいんげん／えのきたけ	11kcal - (kcal) 573 たんばく質(g) 19.5 脂 質(g) 21.1	
3 豆腐の中華煮 ナムル かきたまスープ (水)	ご飯	牛乳 お好み焼き	七分つき米／ごま油 ／きび砂糖／かたくり粉 ／薄力粉／ながいも ／オリブ油	木綿豆腐／豚肉／た まご／牛乳／ウイン ナー／あおのり	はくさい／チンゲン菜／に んじん／干し椎茸／きくら げ(乾)／にんにく／ほうれ ん草／だいこん／しょうが ／こねぎ／生しいたけ／玉 葱／キャベツ／青ピーマン	11kcal - (kcal) 487 たんばく質(g) 21.7 脂 質(g) 18.9	
4 かじきのカレー照り焼き ・ マカロニフレンチ 18 スープ (木)	ご飯	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	七分つき米／きび砂糖 ／オリブ油／かたくり 粉／マカロニ／上白 糖／薄力粉	めかじき／ロースハム ／牛乳／クリームチー ズ	きゅうり／にんじん ／チンゲン菜／はくさい ／きくらげ(乾)	11kcal - (kcal) 500 たんばく質(g) 19.7 脂 質(g) 15.3	
5 炊き込みご飯 鶏肉の酢醤油煮 ・ 人参の甘煮 19 味噌けんちん (金)	牛乳	牛乳 ふかし芋	七分つき米／きび砂糖 ／いりごま(白)／糸 こんにやく／さつまい も	油揚げ／鶏肉／木綿豆 腐／味噌／牛乳	ごぼう／にんじん／干 し椎茸／だいこん／ね ぎ	11kcal - (kcal) 531 たんばく質(g) 25.1 脂 質(g) 10.3	
6 中華丼 スープ ・ 20 (土)	牛乳	牛乳 ドーナッツ	七分つき米／オリブ 油／きび砂糖／かたくり 粉／ごま油／じゃがい も／ドーナッツ(卵 乳なし)	豚肉／かまぼこ／鶏肉 ／牛乳	玉葱／にんじん／たけ のこ(ゆで)／はくさい ／きくらげ(乾)／チン ゲン菜／生しいたけ ／赤ピーマン	11kcal - (kcal) 503 たんばく質(g) 21.9 脂 質(g) 18.1	
8 豚肉の塩麹炒め ・ もやしときゅうりの梅味噌 22 味噌汁 (月)	牛乳	牛乳 アメリカンドック	七分つき米／オリブ 油／かたくり粉／きび 砂糖／ホットケーキ ミックス／なたね油	豚肉／わかめ(乾)／味 噌／油揚げ／牛乳／ウ ィンナー	キャベツ／にら／玉葱 ／にんじん／にんにく ／しょうが／もやし ／きゅうり／梅干し／か ぼちゃ／だいこん／さ やいんげん	11kcal - (kcal) 518 たんばく質(g) 20.4 脂 質(g) 21.7	
9 さばの味噌煮 ・ 金平ごぼう 30 太平燕 (火)	牛乳	牛乳 にゅうめん	七分つき米／きび砂糖 ／オリブ油／いりご ま(白)／はるさめ ／そうめん(乾)	まさば／味噌／豚肉 ／牛乳／鶏肉／わかめ (乾)	しょうが／ごぼう／に んじん／さやいんげん ／にんにく／干し椎茸 ／はくさい／たけのこ (ゆで)／玉葱／もやし ／ねぎ	11kcal - (kcal) 557 たんばく質(g) 27.2 脂 質(g) 16.7	
10 豆腐の五目揚げ ・ ブロックリーのおかか和え 24 味噌汁 (水)	牛乳	牛乳 麩のシュガークッキー	七分つき米／かたくり 粉／なたね油／さつまい も／バター／焼き ふ／グラニュー糖	木綿豆腐／豚ひき肉 ／むきえび／干ひじき ／たまご／かつお節／味 噌／牛乳	にんじん／玉葱／ブ ロックリー／キャベツ ／だいこん	11kcal - (kcal) 516 たんばく質(g) 19.6 脂 質(g) 22.9	
11 きのこカレー トマトのマリネ ・ 25 スープ (木)	牛乳	牛乳 きらきらゼリー	七分つき米／じゃがい も／オリブ油／パ ター／薄力粉／きび 砂糖／上白糖	豚肉／ベーコン／牛乳 ／寒天	エリンギ／がなしめじ／ま いたけ／玉葱／にんじん ／にんにく／しょうが／セロ リ／りんご／トマト／パ ジル／キャベツ／りんご ジュース／もも缶／みかん 缶	11kcal - (kcal) 543 たんばく質(g) 17.0 脂 質(g) 16.9	
12 鮭の南部焼き ・ 昆布イリチ 26 具だくさん汁 (金)	牛乳	牛乳 じゃがいものポテトケーキ	七分つき米／いりごま (黒)／オリブ油 ／しらたき／きび砂糖 ／さつまいも／じゃがい も／かたくり粉／薄 力粉／ごま油	生鮭／刻み昆布／かま ぼこ／木綿豆腐／味噌 ／牛乳／パルメザン チーズ	にんじん／だいこん ／ごぼう／玉葱／がな しめじ	11kcal - (kcal) 478 たんばく質(g) 23.2 脂 質(g) 12.3	
13 ほうとう ・ 27 切り干し大根の煮物 (土)	牛乳	牛乳 デニッシュペストリー	うどん(乾)／オリ ブ油／きび砂糖／デ ニッシュペストリー(卵乳なし)	鶏肉／油揚げ／味噌 ／牛乳	ごぼう／かぼちゃ／こ ねぎ／にんじん／だい こん／切干しだいこん	11kcal - (kcal) 512 たんばく質(g) 20.0 脂 質(g) 17.6	
17 人参ロール マッシュポテトグラタン トマトサラダ ・ 28 バーザンヌスープ りんご (水)	牛乳	牛乳 ひじきおにぎり	人参ロール(卵乳な し)／じゃがいも／パ ター／オリブ油 ／薄力粉／きび砂糖／米	牛乳／豚ひき肉／ベー コン／干ひじき／油揚 げ	玉葱／パセリ／トマト ／パジル／にんじん ／キャベツ／セロリ／り んご／さやえんどう	11kcal - (kcal) 612 たんばく質(g) 22.0 脂 質(g) 24.6	

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
- 【嗜好飲料類】
- ・ 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
 - ・ バ・キングバウダー

★献立表に記載のない収獲物や、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。
★17日(水)は、お誕生日会食です。