



昼食・おやつ献立表



令和8年度

経堂保育園

	献立名	おやつ	材料名			栄養価	【その他】以下の食品を調理に使用しています
			体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
1 (水) ・ 30 (木)	ごはん チャプチェ さつまいもの甘煮 みそ汁	牛乳 コーンフレークおこし	豚肉(もも)★ 生揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 はるさめ ごま油★ 砂糖 油 マシュマロ★ コーンフレーク★ さつまいも	にんじん ビーマン おろしにんにく たまねぎ	エネルギー:507kcal たんぱく質:19.5g 脂質:15.0g 炭水化物:79.0g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.4g	【調味料類】 ・かつお昆布だし ・煮干だし ・食塩 ・しょうゆ ・塩麹 ・りんご酢 ・米酢 ・ケチャップ ・ソース ・オイスターソース ・ナンプラー ・マヨネーズ
2 ・ 16 (木)	パン チキンカツ ポテトサラダ 豆乳スープ	牛乳 しらすわかめおにぎり	鶏もも肉★ ベーコン★ 調整豆乳★ 牛乳★ わかめ 釜揚げしらす	ロールパン★ 小麦粉★ パン粉★ 油 砂糖 ジャがいも 米	にんじん きゅうり コーン ほうれんそう パセリ粉	エネルギー:546kcal たんぱく質:24.2g 脂質:22.1g 炭水化物:69.1g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.8g	【し好飲料類】 ・清酒 ・本みりん ・抹茶 ・ココア
3 ・ 17 (金)	ごはん 生揚げとにんじんのそぼろ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 粉チーズ★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま★ ホット ケーキ粉★	にんじん 葉ねぎ か ぼちゃ なめこ もやし	エネルギー:507kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.5g 炭水化物:75.2g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.4g	【香辛料類】 ・こしょう ・シナモン ・ナツメグ ・カレー粉 ・五香粉 ・ターメリック
4 ・ 18 (土)	3色丼 だいこんとツナのナムル みそ汁	牛乳 あんドーナツ	豚ひき肉★ ツナ水煮 缶 あおのり 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 ごま油★ 白い りごま★ あんドーナツ	にんじん チンゲンサイ だいこん なす ねぎ	エネルギー:497kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.3g 炭水化物:69.9g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.5g	【その他】 ・パン酵母 ・ベーキングパウダー
6 (月)	豚肉と野菜のさっぱり丼 キャベツとにんじんの海苔和え みそ汁	牛乳 肉まん	豚肉(もも)★ 焼きのり 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 肉まん★	たまねぎ みずな お ろししょうが キャベツ にんじん 切干大根	エネルギー:461kcal たんぱく質:21.1g 脂質:14.0g 炭水化物:66.5g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.4g	【その他】 ・パン酵母 ・ベーキングパウダー
7 (火)	キーマカレー ズッキーニとだいこんのツナサラダ スープ すいか	牛乳 セタそうめん コーンのおほしさま	豚ひき肉★ ツナ水煮 缶 牛乳★ ハム★	米 油 砂糖 そうめん★ コーンのおほしさま	たまねぎ にんじん お ろしにんにく おろししょう が コーン オクラ ズッキーニ だいこん しめじ 黄ピーマン す いか きゅうり	エネルギー:533kcal たんぱく質:21.6g 脂質:17.4g 炭水化物:78.7g カルシウム:195mg 食塩相当量:2.2g	○ 献立表に記載のない収獲物や、クッキング活動で使った食材を提供することがあります。
8 ・ 22 (水)	ごはん 鶏肉じゃが ひじきと切干のサラダ みそ汁	牛乳 バンケーキ ～ブルーベリーソース添え	鶏むね★ ひじき 油 揚げ★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 牛乳★ 豆 乳★	米 片栗粉 ジャがいも 砂糖 油 小麦粉★ ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん 切 干大根 グリンピース チンゲンサイ	エネルギー:523kcal たんぱく質:22.3g 脂質:13.0g 炭水化物:85.2g カルシウム:237mg 食塩相当量:1.3g	○ 仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
9 ・ 23 (木)	豚肉と野菜のちゃんぽんうどん かぶと竹輪の青のり焼き	牛乳 鶏そぼろおにぎり	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 調整 豆乳★ 竹輪★ あお のり 牛乳★ 鶏ひき 肉★	干しうどん★ ごま油★ 砂糖 米 油	キャベツ にんじん ビーマン コーン おろ しにんにく かぶ 葉ね ぎ	エネルギー:510kcal たんぱく質:25.5g 脂質:16.5g 炭水化物:68.2g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.4g	○ 15日(水)は、お誕生日会食です。
10 ・ 24 (金)	ごはん かれのい照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁	牛乳 バナナケーキ	かれい 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ) ★ 牛乳★ 調整豆 乳★	米 砂糖 油 小麦粉★ 粉糖	こまつな にんじん ま いたけ とうが バナ ナ★	エネルギー:447kcal たんぱく質:19.6g 脂質:10.8g 炭水化物:71.1g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.3g	
11 ・ 25 (土)	鶏肉キャベツ丼 かぼちゃとツナのサラダ みそ汁	牛乳 メロンパン	鶏もも肉★ ツナ水煮 缶 生揚げ★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 マヨネー ズタイプ調味料★ メロ ンパン	キャベツ たまねぎ に んじん かぼちゃ パセ リ粉 ねぎ	エネルギー:509kcal たんぱく質:27.2g 脂質:17.4g 炭水化物:68.4g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.1g	
13 ・ 27 (月)	ごはん さわらの西京焼き きゅうりとマカロニのサラダ すまし汁	牛乳 バイナッブルマフィン	さくら 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳★	米 砂糖 マカロニ★ 油 ホットケーキ粉★	きゅうり コーン たま ねぎ にんじん バイン アップルジュース バ イン缶	エネルギー:466kcal たんぱく質:17.1g 脂質:13.5g 炭水化物:73.2g カルシウム:176mg 食塩相当量:1.1g	
14 ・ 28 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのツナサラダ みそ汁	牛乳 フレンチトースト	豚肉(もも)★ ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛みそ) ★ 牛乳★ 豆乳 卵	米 砂糖 油 焼きふ ★ 食パン 乳除去 マーガリン	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	エネルギー:469kcal たんぱく質:23.7g 脂質:15.1g 炭水化物:65.1g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.8g	
15 ・ 29 (水)	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め 切干とオクラのサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 コーンとベーコンのパン	鶏もも肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ) ★ 牛乳★ ベーコ ン★ 調整豆乳★	米 ジャがいも 油 砂 糖 ごま油★ 小麦粉★	切干大根 にんじん オクラ しめじ オレン ジ★ コーン	エネルギー:514kcal たんぱく質:21.4g 脂質:16.5g 炭水化物:76.1g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.4g	
21 (火)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ゆでとうもろこし みそ汁	牛乳 冷やしそうめん	鶏もも肉★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 牛乳★ ハム★	米 油 砂糖 そうめん★	トマト缶 しめじ たま ねぎ とうもろこし オウ ラ だいこん にんじん きゅうり	エネルギー:490kcal たんぱく質:22.4g 脂質:11.8g 炭水化物:78.8g カルシウム:171mg 食塩相当量:2.7g	
31 (金)	しよめし 塩昆布と玉ねぎのごま炒め 塩昆布とツナのポテトサラダ みそ汁	牛乳 レーズンときなこのケーキ	鶏もも肉★ ツナ水煮 缶 塩昆布★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ きな 粉★	米 砂糖 油 白いりご ま★ ジャがいも マヨ ネーズタイプ調味料★ ホットケーキ粉★	ごぼう にんじん 椎茸 たまねぎ コーン だい こん ほうれんそう レーズン	エネルギー:523kcal たんぱく質:20.9g 脂質:16.6g 炭水化物:78.4g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.6g	