

平成27年

10月分

3歳以上児献立表

西東京市立芝久保保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 | 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 | | |
| 1 木 | クリームスパゲティ かぶのサラダ ブロッコリー キャベツのスープ | マカロニ(セモリナ) /とうもろこし缶詰 (ホル)/薄力粉/有塩 バター/なたね油 | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/パルメザン チーズ/ロースハムス ライス | ぶなしめじ/玉葱/か ぶ/きゅうり/にんじ ん/ブロッコリー/ キャベツ/トマト/青 ピーマン | 牛乳 パンディング 果物 | 1杯 - 569 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g |
| 2 金 | 麦ごはん 岩石揚げ チンゲン菜の中華和え 人参甘煮 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/とう もろこし缶詰(ホル)/ 薄力粉/なたね油/ご ま油/三温糖1kg | 糸引納豆/豚ひき肉/ 木綿豆腐/たまご/焼 き豚/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ | ねぎ/チンゲンツァイ /りょくとうもやし/ にんじん/きくらげ (乾)/玉葱/えのきた け/ぶなしめじ/ほう れんそう | 牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 | 1杯 - 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g |
| 3 土 | すき焼き丼 もやしのサラダ トマト 中華風スープ | 水稲穀粒(精白米)/し らたき/なたね油/三 温糖1kg/ごま油/か たくり粉1kg | 豚小間/焼き豆腐/ ロースハムスライス/ かつお加工品(かつお 節) | 玉葱/にんじん/さや えんどう/りょくとう もやし/きゅうり/ト マト/ねぎ/生椎茸 | 牛乳 フルーツコンフレーク しおせんべい | 1杯 - 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g |
| 5 月 | 南瓜ロールパン 鶏肉のマーマレード 焼き ミモザサラダ ブロッコリー 白菜のスープシチュー | ロールパン/マーマ レード(低糖度)/なた ね油/じゃがいも/薄 力粉/有塩バター | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /たまご/ベーコン短 冊/牛乳 | きゅうり/キャベツ/ セロリー/トマト/に んじん/ブロッコリー /はくさい/玉葱/生 椎茸/青ピーマン | 麦茶 チャーハン 果物 | 1杯 - 544 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g |
| 6 火 | さつまいもごはん 魚の照焼き 筑前煮 白菜と春菊のお浸し すまし汁 | 水稲穀粒(精白米)/さ つまいも/ごま(い り)/さといも/なた ね油/三温糖1kg | まがれい/鶏若鶏肉モ モ(皮付き) | にんじん/干し椎茸/ れんこん/たけのこ (水煮缶詰)/さやえん どう/はくさい/しゅ んぎく/生椎茸/ほう れんそう | 飲むヨーグルト どらやき 果物 | 1杯 - 586 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.8 g |
| 7 水 | 人参ロールパン ミートローフ ハワイアンサラダ 粉ふき芋 豆乳スープ | ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホル)/パン 粉(乾燥)/なたね油/ じゃがいも | 豚ひき肉/たまご/ ベーコン短冊/牛乳/ 豆乳 | 玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/キャベツ/バイ ンアップル(缶詰)/ マッシュルーム/ほう れんそう | 麦茶 あんかけやきそば 果物 | 1杯 - 506 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g |
| 8 木 | けんちんうどん 桜海老かき揚げ 金時豆煮 いんげんのおかか和え | 干しうどん(乾)/薄力 粉/さつまいも/なた ね油/三温糖1kg | 豚小間/かつお加工品 (かつお節)/たまご/ さくらえび(素干し)/ いんげんまめ(豆きん とん) | だいこん/にんじん/ 干し椎茸/こまつな/ 玉葱/さやいんげん | 麦茶 しらすとわかめのおにぎり 胡瓜スティック | 1杯 - 467 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 2.2 g |
| 9 金 | ご飯 揚げ出し豆腐きのこあん ゆでかぼちゃ ひじきの煮つけ 豚汁 | 水稲穀粒(精白米)/上 新粉/なたね油/三温 糖1kg/かたくり粉1kg /板こんにやく | 木綿豆腐/ひじき/油 揚げ/鶏若鶏肉ひき肉 /豚小間 | にんじん/干し椎茸/ えのきたけ/ぶなしめ じ/さやえんどう/日 本かぼちゃ/さやいん げん/だいこん/ごぼ う/葉ねぎ | 牛乳 クラッカーサンド 果物 | 1杯 - 529 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g |
| 10 土 | スパゲティミートソース ツナサラダ ブロッコリー 白菜スープ | スパゲティ/オリーブ 油/なたね油 | 豚ひき肉/パルメザン チーズ/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)/ベー コン短冊/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ | にんじん/玉葱/トマ ト/きゅうり/キャベ ツ/ブロッコリー/は くさい/生椎茸 | 牛乳 オレンジゼリー しおせんべい | 1杯 - 505 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g |
| 13 火 | ドライカレー シーザーサラダ 人参のグラッセ 野菜スープ | 水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ 有塩バター | 豚ひき肉/ベーコン短 冊/かつお加工品(か つお節)/こんぶ | 干しぶどう/にんじん /玉葱/青ピーマン/ マッシュルーム/キャ ベツ/きゅうり/セロ リー/トマト/生椎茸 /ほうれんそう | 牛乳 焼き芋 果物 | 1杯 - 582 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g |
| 14 水 | 胚芽パン 鶏肉のトマト煮 コロコロポテトサラダ ブロッコリー レタスのスープ | ライ麦パン/薄力粉/ 有塩バター/なたね油 /じゃがいも | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ベーコン短冊 | 玉葱/トマト/にんじ ん/きゅうり/ブロッ コリー/レタス | 麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック | 1杯 - 552 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g |
| 15 木 | グラタン ジャコサラダ トマト ベーコンスープ | マカロニ(セモリナ) /薄力粉/有塩バター /なたね油 | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/しらす干し (微乾燥品)/ベーコン 短冊 | にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/だい こん/きゅうり/トマ ト/ぶなしめじ | むぎちや 牛乳かん あんずソース ミニクワッサン | 1杯 - 465 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g |
| 16 金 | ミルクロールパン さかなのたつたあげ フレンチサラダ かぼちゃの素揚げ カレースープ | ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油 | まあじ/豚中型種モモ (脂肪なし)/こんぶ | しょうが/きゅうり/ キャベツ/にんじん/ 日本かぼちゃ/玉葱/ 生椎茸/グリーンピース (冷凍) | 牛乳 いそべ団子 果物 | 1杯 - 551 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g |
| 17 土 | 煮込みうどん コーンサラダ ミニトマト キャンディチーズ さつま芋の素揚げ | 干しうどん(乾)/とう もろこし缶詰(ホル)/ なたね油/さつまいも | 豚中型種モモ(脂肪な し)/かつお加工品(か つお節)/こんぶ/プ ロセステーズ | だいこん/にんじん/ 生椎茸/ごぼう/ねぎ /ほうれんそう/きゅ うり/キャベツ/ミニ トマト | 牛乳 マカロニ安倍川 果物 | 1杯 - 513 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g |
| 19 月 | ご飯 松風焼き 中華和え ブロッコリー 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)/ご ま(乾)/パン粉(乾燥) /なたね油/ごま油/ 三温糖1kg | 豚ひき肉/たまご/焼 き豚/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ | 玉葱/干し椎茸/りょ くとうもやし/にんじ ん/きゅうり/ブロッ コリー/ごぼう/だい こん/ぶなしめじ | 牛乳 揚げアップルパイ 果物 | 1杯 - 575 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g |

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 | 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 | | |
| 20 火 | 麦ごはん サンマの塩焼き 厚揚げと小松菜の炒め煮 中華きゅうり 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／大豆 油／上白糖／ごま油 | さんま／生揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ | こまつな／にんじん／ きゅうり／玉葱／ぶな しめじ／ほうれんそう | 飲むヨーグルト ミルク餅 果物 | 1食分 - 503 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g |
| 21 水 | 味噌ラーメン ししゃも焼き ミニトマト ワカメサラダ | 中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホル)／ご ま油 | 豚ひき肉／かたくちい わし(煮干し)／かつお 加工品(かつお節)／こ んぶ／ししゃも(生干 し)／生わかめ | 玉葱／にんじん／キャ ベツ／ブロッコリー／も やし／青ピーマン／ミニ トマト／りよくとうも やし／きゅうり | 牛乳 ピザトースト 果物 | 1食分 - 546 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g |
| 22 木 | ミルクロールパン ピーマンの肉詰め スパゲッティサラダ ブロッコリー 野菜スープ | ロールパン／パン粉 (乾燥)／なたね油／ス パゲティ／じゃがいも | 豚ひき肉／牛乳／たま ご／ロースハムスライ ス／かつお加工品(か つお節)／こんぶ | 青ピーマン／玉葱／ きゅうり／キャベツ／ にんじん／ブロッコ リー／カリフラワー／ セロリー | 麦茶 中華おこわ 胡瓜スティック | 1食分 - 511 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g |
| 23 金 | ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 蒸し南瓜 即席漬け みそ汁(キャベツ・小松菜) | 水稲穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／薄力粉 ／なたね油／三温糖 1kg | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) | 玉葱／青ピーマン／干 し椎茸／にんじん／日 本かぼちゃ／はくさい ／かぶ／キャベツ／こ まつな | 牛乳 きな粉揚げパン 果物 | 1食分 - 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g |
| 24 土 | ツナとコーンのドリア さつま芋煮 ブロッコリー ほうれん草のお浸し すまし汁 | ごはん／とうもろこし 缶詰(ホル)／さつまい も／三温糖1kg | まぐろ缶詰(水煮フレー ク)／牛乳／バルメザ ンチーズ／かつお加工 品(かつお節) | 玉葱／ブロッコリー／ ほうれんそう／生椎茸 ／にんじん | 麦茶 フルーツヨーグルト あげせんべい | 1食分 - 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.4 g |
| 26 月 | 麦ごはん 豚肉の漬け焼き しろいんげん豆煮 ミニトマト さつま汁 | 水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／なた ね油／三温糖1kg／さ つまいも | 豚小間／いんげんまめ (豆きんとん) | 玉葱／にんじん／生椎 茸／青ピーマン／ミニ トマト／だいこん／ぶ なしめじ／葉ねぎ | 牛乳 かぼちゃあん団子 果物 | 1食分 - 551 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.3 g |
| 27 火 | バターロールパン いーのかりんとう揚げ レンコンサラダ ブロッコリー ベーコンスープ | ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg | 豚肝臓／ベーコン短冊 | れんこん／きゅうり／ にんじん／ブロッコ リー／だいこん／ぶな しめじ | 麦茶 鮭雑炊 ヨーグルト | 1食分 - 508 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g |
| 28 水 | きのこのスパゲティ カリフラワーとコンソテー 人参甘煮 すまし汁 | マカロニ(セモリナ) ／有塩バター／とうも ろこし缶詰(ホル)／な たね油／三温糖1kg | ベーコン短冊／刻みの り | 生椎茸／ぶなしめじ／ 玉葱／青ピーマン／カ リフラワー／にんじん ／ほうれんそう | 牛乳 ブルーベリーマフィン 果物 | 1食分 - 499 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g |
| 29 木 | チキンライス 鶏肉の唐揚げ ミニトマト ブロッコリー パンプキンスープ | 水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／なたね油／ 上新粉 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／ほしほり／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／こんぶ ／牛乳 | 玉葱／にんじん／青 ピーマン／きゅうり／ ミニトマト／ブロッコ リー／日本かぼちゃ／ パセリ | 麦茶 お誕生日ケーキ | 1食分 - 582 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.5 g |
| 30 金 | ミルクロールパン 豚肉のソテー マト煮 コーンサラダ カリフラワー レタスのスープ | ロールパン／なたね油 ／とうもろこし缶詰 (ホル) | 豚小間／ベーコン短冊 | 玉葱／トマト／青ピー マン／マッシュルーム ／きゅうり／キャベツ ／にんじん／カリフラ ワー／レタス | 牛乳 パンプキンブラウニー | 1食分 - 562 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 28.1 g 食塩相当量 1.5 g |
| 31 土 | 鶏そぼろ丼 ツナと大根の煮物 グリーンサラダ 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油 | 鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フレーク) ／かたくちいわし(煮 干し)／こんぶ | さやえんどう／だい こん／キャベツ／きゅう り／セロリー／玉葱／ ぶなしめじ／ほうれん そう | 牛乳 フルーツコンフレック しおせんべい | 1食分 - 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g |

食べ物 目によいブルーベリー

ブルーベリーの実は紫色ですが、この色素は「アントシアニン」と呼ばれ、目の疲れをとる効果を発揮してくれます。ブルーベリーが目によい(物が良く見えるようになる)ことは、広く知られています。

さまざまなおイモ

肉じゃがに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くておいしい)、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさん種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話してあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

行事給食

| | |
|-----|----------------------|
| 26日 | 十五夜 かぼちゃあん団子 |
| 29日 | お誕生日会 |
| 30日 | 芝久保レストラン ハロウィンおやつ |

