

平成27年

10月分

3歳未満児献立表

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 | スパゲティ/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 牛乳 ビスケット | エネルギー - 504 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 せんべい | エネルギー - 458 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 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 フルーツフレック せんべい 牛乳 かりんとう | エネルギー - 469 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 ポーロ | エネルギー - 480 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 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 牛乳 ウエハース | エネルギー - 625 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 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/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/パインアップル(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 牛乳 ビスケット | エネルギー - 473 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 せんべい | エネルギー - 457 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.0 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/さいいんげん/だいこん/ごぼう/葉ねぎ | 牛乳 クラッカーサンド 果物 牛乳 かりんとう | エネルギー - 454 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.5 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 せんべい 牛乳 ポーロ | エネルギー - 462 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 ビスケット | エネルギー - 521 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.2 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 牛乳 かりんとう | エネルギー - 474 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.5 g |
| 15 木 | グラタン 切干大根のサラダ さつま芋とプルーン煮 ベーコンスープ | マカロニ(セモリナ)/薄力粉/有塩バター/ごま油/さつまいも/三温糖1kg | 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/グリーンピース(冷凍)/切干しだいこん/きゅうり/プルーン(乾)/だいこん/はくさい | 麦茶 牛乳かん あんずソース ミニクワッサン 牛乳 せんべい | エネルギー - 552 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g |
| 16 金 | ミルクロールパン カジキの包み揚げ 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/ぎょうざの皮/なたね油 | めかじき/スライスチーズ/ほしのり/豚中型種モモ(脂肪なし)/こんぶ | 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) | 麦茶 きな粉団子 果物 牛乳 ウエハース | エネルギー - 524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 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/三温糖1kg | 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 カップケーキ 果物 牛乳 ポーロ | エネルギー - 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ビスケット | エネルギー - 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 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／豚ひ き肉／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 牛乳 かりんとう | エネルギー - 506 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 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(ホー)／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 ろし／きゅうり | 牛乳 ピザトースト 果物 牛乳 せんべい | エネルギー - 487 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 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 パゲティ | 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 牛乳 ポーロ | エネルギー - 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 ウエハース | エネルギー - 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.5 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(ホー)／さつま いも／三温糖1kg | まぐろ缶詰(水煮ルー付 け)／牛乳／パルメザ 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 牛乳 ビスケット | エネルギー - 435 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.3 g |
| 26 月 | きびごはん 豚肉の漬け焼き しろいんげん豆煮 ミニトマト すまし汁 | 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 牛乳 せんべい | エネルギー - 497 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.1 g |
| 27 火 | バターロールパン レバ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 牛乳 かりんとう | エネルギー - 453 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g |
| 28 水 | きのこのスパゲティ カリフラワーとコーンソー サー 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(ホー)／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 牛乳 ポーロ | エネルギー - 445 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 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 パンブキンスープ | 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 牛乳 ウエハース | エネルギー - 551 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.3 g |
| 30 金 | ミルクロールパン 豚肉のソテー 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 (ホー) | 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 パンブキンブラウニー 牛乳 ビスケット | エネルギー - 497 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 1.3 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(油漬ルー付) ／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 フルーツコンフレク せんべい 牛乳 ポーロ | エネルギー - 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g |

食べ物
耳より
情報

目に良いブルーベリー

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良い(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

肉ジャガ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の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

| | |
|-----|----------------------|
| 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 |