

平成28年 2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 月	ご飯 鮭のムニエル 肉じゃが 小松菜の磯和え みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/なたね油/じゃがいも/しらたき/三温糖1kg	へにぎけ/豚小間/刻みのり/木綿豆腐/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリーンピース/こまつな/かぶ	牛乳 アップルパンディング 果物	I101 - 595 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 2.3 g
2 火	玄米パン 鶏肉のマーマレード焼き 大根の梅ドレサラダ フロッコリー クリームシチュー	ライ麦パン/マーマレード(低糖度)/三温糖1kg/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)/ベーコン短冊/牛乳	だいこん/きゅうり/にんじん/梅干し(塩漬)/うす塩180g/フロッコリー/玉葱/グリーンピース(冷凍)/マッシュルーム	麦茶 ご飯のおやき 果物	I101 - 513 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.5 g
3 水	節分ごはん 焼き魚(さば) ごまあえ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/ごま(白)/三温糖1kg/焼きさ(観世ふ)	大豆(国産・乾)/まさば/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	にんじん/ほうれんそう/トマト/玉葱/えのきたけ	牛乳 子鬼蒸し 果物	I101 - 494 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.1 g
4 木	きびごはん 鶏肉の唐揚げ レンコンきんぴら 白菜漬け 豚汁	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/上新粉/なたね油/ごま(乾)/三温糖1kg/ごま油/板こんにゃく	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚小間	れんこん/にんじん/はくさい/だいこん/ごぼう/葉ねぎ	麦茶 チヂミ 果物(みかん)	I101 - 497 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.6 g
5 金	南瓜パン 豆腐ハンバーグ 白菜とリンゴのサラダ ミニトマト 野菜スープ	ロールパン/パン粉(生)/なたね油	木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/ロースハムスライス/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/りんご/はくさい/にんじん/ミニトマト/生椎茸/ほうれんそう	牛乳 スイートポテト 果物	I101 - 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.9 g
6 土	きのこうどん チンゲン菜の中華和え 白いんげん豆煮 かぼちゃ煮	うどん(ゆで)/ごま油/三温糖1kg	焼き豚/いんげんまめ(乾)	ぶなしめじ/干し椎茸/えのきたけ/にんじん/玉葱/ほうれんそう/チンゲンツァイ/きくらげ(乾)/日本かぼちゃ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	I101 - 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.8 g
8 月	カレーライス フレンチサラダ トマト みそ汁(カブ・厚揚げ)	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油/有塩バター/薄力粉	豚小間/生揚げ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/トマト/かぶ/こまつな	牛乳 ホットドック 果物	I101 - 597 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 2.4 g
9 火	レーズンロールパン タンドリーチキン ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ 白菜スープ	ぶどうパン/オリーブ油/とうもろこし缶詰(非-ル)/有塩バター/なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	にんにく(りん茎)/にんじん/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/セロリー/はくさい/生椎茸/チンゲンツァイ	牛乳 ベルギー風マッシュポテト 果物	I101 - 491 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.2 g
10 水	マカロニグラタン イタリアンサラダ フロッコリー ポトフ	マカロニ(セモリナ)/薄力粉/有塩バター/パン粉(乾燥)/オリーブ油/なたね油/じゃがいも	鶏小間/牛乳/パルメザンチーズ/フロッセ/チーズ/ロースハムスライス/豚小間	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/トマト/セロリー/マッシュルーム/レモン/フロッコリー/キャベツ/生椎茸	麦茶 チャーハン 胡瓜スティック	I101 - 564 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.4 g
12 金	菜めし さかなのみそてりやき しらあえ たたき胡瓜 けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/三温糖1kg/ごま(白)/ごま油/さといも/なたね油	しらす干し(微乾燥品)/まあじ/木綿豆腐/ひじき/豚小間	こまつな/しょうが/ほうれんそう/にんじん/干し椎茸/きゅうり/だいこん/ごぼう/ぶなしめじ/葉ねぎ	牛乳 きなこトースト 果物	I101 - 582 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.5 g
13 土	ツナサンド コーンサラダ 粉ふき芋 肉団子のスープ	食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン/とうもろこし缶詰(非-ル)/なたね油/じゃがいも/緑豆はるさめ/かたくち粉1kg	まぐろ缶詰(油漬7-9分)/豚ひき肉	玉葱/きゅうり/キャベツ/にんじん/しょうが/ほうれんそう	むぎちや おかかおにぎり 胡瓜スティック	I101 - 520 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.1 g
15 月	ご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根煮 小松菜ときこのお浸し みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/わかめ/こんぶ	ねぎ/しょうが/切干しただいこん/にんじん/こまつな/えのきたけ/キャベツ/玉葱	牛乳 絞りクッキー 果物	I101 - 598 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 27.5 g 食塩相当 2.4 g
16 火	スパゲティミートソース ミモザサラダ ミニトマト・フロッコリー すまし汁	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/たまご/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/トマト/パセリ/きゅうり/キャベツ/セロリー/フロッコリー/ミニトマト/ほうれんそう	牛乳 ピザ 果物	I101 - 580 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 2.1 g
17 水	五目ごはん フリの照焼き 筑前煮 菜の花のごまあえ みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/さといも/なたね油/三温糖1kg/ごま(乾)	ぶり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	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/ほうれんそう/和種なばな/かぶ/こまつな	牛乳 焼き芋 果物	I101 - 594 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.9 g
18 木	ケチャップライス 鶏のチュリップ揚げ トマト ポテトサラダ アルファベットスープ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/上新粉/じゃがいも/マカロニ(セモリナ)	ベーコン1cm 色紙切り/鶏若鶏肉手羽(皮付)/ロースハム1cm角切り	玉葱/にんじん/青切り/キャベツ/ほうれんそう/しょうが/トマト/きゅうり/キャベツ	麦茶 ケーキ	I101 - 566 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 1.6 g

1月に引き続き、きりん組さんのリクエストメニューが入っています。
 今月は誰のリクエストがはいているのかな? お楽しみにしてください☆

平成28年 2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		
19 金	ミルクロールパン エビフライ・鶏肉の唐揚げ ブロッコリー・ミニトマト フルーツヨーグルト キャンディチーズ 白菜スープ	ロールパン/薄力粉/ パン粉(乾燥)/なたね 油/上新粉 会食会	ブラックタイガー(養 殖)/たまご/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/ヨー グルト(全脂無糖)/ブ ロセスチーズ/ペー ン短冊/かつお加工品 かつお節/こんぶ	ブロッコリー/ミニ マト/パインアップル (缶詰)/温州蜜柑缶詰 (果肉)/もも(缶詰果 肉)/はくさい/にん じん/生椎茸/チンゲ ンツアイ	麦茶 お好み焼き 果物	I礼拝 - 582 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 24.3 g 食塩相当 2.4 g
20 土	中華丼 コーンサラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/な たね油/かたくり粉 1kg/とうもろこし缶 詰(体丸)/ごま油 りゅうたくんリクエスト	豚小間/かつお加工品 (かつお節)	はくさい/にんじん/ 干し椎茸/たけのこ (ゆで)/玉葱/青ピー マン/きゅうり/キャ ベツ/トマト/ねぎ/ 生椎茸	麦茶 煮込みうどん 果物	I礼拝 - 475 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 2.3 g
22 月	しょうゆラーメン ししゃも焼き 金時豆煮 ブロッコリー	中華めん(生)/三温糖 1kg ささきくんリクエスト	豚小間/かつお加工品 (かつお節/こんぶ/ ししゃも(生干し)/い んげんまめ(豆きんと ん)	ねぎ/にんじん/アル ファルファもやし/た けのこ(ゆで)/ほうれ んそう/ブロッコリー	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	I礼拝 - 527 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.9 g
23 火	親子丼 がんもどき煮 浅漬け みそ汁(キャベツ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg	鶏小間/たまご/がん もどき	玉葱/糸みつば/にん じん/だいこん/かぶ /きゅうり/キャベツ /こまつな みずきちゃんリクエスト	牛乳 きな粉揚げパン 果物	I礼拝 - 589 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.2 g
24 水	人参パン 鮭のフライ マカロニサラダ ブロッコリー とろみ汁	ロールパン/パン粉 (乾燥)/薄力粉/なた ね油/マカロニ(セモ リナ)/かたくり粉 1kg	へにざけ/たまご/生 揚げ	キャベツ/きゅうり/ にんじん/ブロッコ リー/はくさい/ぶな しめじ	牛乳 みたらしだんご 果物	I礼拝 - 599 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 2.4 g
25 木	わかめうどん かき揚げ ぶどう豆 なます	干しうどん(乾)/三温 糖1kg/薄力粉/さつ まいも/なたね油	かつお加工品(かつお 節)/鶏小間/生わか め/たまご/さくらえ び(素干し)/大豆(国 産、乾)/こんぶ	ほうれんそう/ねぎ/ にんじん/玉葱/だい こん/きゅうり	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	I礼拝 - 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 2.5 g
26 金	ご飯 梅餃子 蒸し南瓜 春雨の中華サラダ ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)/ ぎょうざの皮/ごま油 /なたね油/緑豆はる さめ/三温糖1kg/こ ま(いり)	豚ひき肉/わかめ/か つお加工品(かつお節)	ねぎ/キャベツ/にら /日本かぼちゃ/きゅ うり/にんじん/玉葱 /葉ねぎ	牛乳 怪獣揚げ 果物	I礼拝 - 596 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.2 g
27 土	ご飯 豚肉の漬け焼き 漬物サラダ ミニトマト みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)/な たね油	豚中型種0-ス(脂肪な し)/木綿豆腐/かた くりわし(煮干し)/ こんぶ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/だいこん/ きゅうり/セロリー/ ミニトマト/ほうれん そう	牛乳 ラスク 果物	I礼拝 - 567 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.6 g
29 月	人参パン いーのかりんとう揚げ カレーポテト ブロッコリー みそ汁(キャベツ・小松菜)	ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/じゃがいも	豚肝臓/ロースハム 1cm角切り	ブロッコリー/キャベ ツ/玉葱/こまつな	麦茶 ジャコワカメおにぎり ヨーグルト	I礼拝 - 523 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.4 g



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入
れると、ポカポカしたままで登園
できます。スープやみそ汁など、温
かい汁物は、おなかの中から体中
を温めてくれますよ。



ごはんのみそ汁

ごはんには不足している栄養素「リジン」は、
ダイズのタンパク質で補えます。「ごはん
とみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。
※リジン/食品から摂取しなければなら
ない「必須アミノ酸」の一
つ。体の成長、組織の修復、
抗体・ホルモン・酵素を作
り出すのに必要です。

今月の行事食

- 3日 節分メニュー
- 17日 炊き出し訓練
- 18日 お誕生日会
- 19日 会食会