

平成28年

2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 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	ベにざけ/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 アップルパンフディング 果物 牛乳 ビスケット	IUP - 527 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.9 g
2 木	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/ブロッコリー/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 牛乳 ビスケット	IUP - 465 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.8 g
3 水	節分ごはん 焼き魚(さば) ごま和え(キャ・刺) トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/ごま(いり)/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 牛乳 せんべい	IUP - 442 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.7 g
4 火	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) 牛乳 ウエハース	IUP - 444 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.4 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 牛乳 ボーロ	IUP - 413 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.4 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/チンゲンツアイ/きくらげ(乾)/日本かぼちゃ	牛乳 マカロニ二安倍川 果物 牛乳 ビスケット	IUP - 437 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 1.6 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 牛乳 ウエハース	IUP - 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.0 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(体)/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/チンゲンツアイ	牛乳 ベルギー風マッシュポテト 果物 牛乳 せんべい	IUP - 442 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.0 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/プロセスチーズ/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 牛乳 かりんとう	IUP - 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 2.1 g
12 金	菜めし 魚のみそ照り焼き 白和え 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(いり)/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 牛乳 ボーロ	IUP - 486 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.2 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(体)/なたね油/じゃがいも/緑豆はるさめ/かたくちいわし1kg	まぐろ缶詰(油漬/カマボコ)/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	牛乳 おほかおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	IUP - 468 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.7 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	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 牛乳 ウエハース	IUP - 552 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 2.1 g
16 火	スパゲティミートソース ミモザサラダ 付け合わせ 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 牛乳 せんべい	IUP - 514 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.7 g
17 水	五目ごはん ブリの照焼き 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 牛乳 かりんとう	IUP - 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.6 g
18 木	ケチャップライス 鶏のチューリップ揚げ 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/青ピーマン/にんにく(りん茎)/しょうが/トマト/きゅうり/キャベツ	麦茶 ケーキ 果物 牛乳 ボーロ	IUP - 542 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 1.4 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。

平成28年 2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		
19 /金	ミルクロールパン 鶏肉の唐揚げ ミニトマト・ブロッコリー キャンディチーズ 白菜スープ	ロールパン/なたね油 /上新粉/かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /プロセスチーズ/ ベーコン短冊/かつお 加工品(かつお節/こ んぶ)	ブロッコリー/ミニト マト/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 牛乳 かりんとう	I初キ - 530 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 24.3 g 食塩相当 2.0 g
会食会						
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(ホウ) /ごま油	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 牛乳 ビスケット	I初キ - 470 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.9 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	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 牛乳 ウエハース	I初キ - 499 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.7 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/かん 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	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 せんべい	I初キ - 515 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.9 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	へにぎげ/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 みたらし団子 果物 牛乳 かりんとう	I初キ - 517 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.9 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 牛乳 ボーロ	I初キ - 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.2 g
26 /金	ご飯 棒餃子 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 牛乳 ビスケット	I初キ - 524 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.1 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-入(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 牛乳 ウエハース	I初キ - 487 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.3 g
29 /月	ほうれん草パン 鶏レバーの甘辛煮 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/なたね油 /三温糖1kg/じゃが いも	鶏肝臓/ローズハム 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 牛乳 かりんとう	I初キ - 490 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.8 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
18日 お誕生日会
19日 会食会