

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 金	味噌ラーメン ししゃも焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／三温糖1kg	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／生椎茸／青ピーマン／きゅうり／トマト	牛乳 パンプディング 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g
2 土	麻婆丼 もやしのサラダ ミニトマト 果物 卵スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／なたね油	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／ベーコンスライス／たまご	にんじん／ねぎ／にら／りょくとうもやし／きゅうり／ミニトマト／りんご／キャベツ／葉ねぎ	牛乳 ピザトースト ミニゼリー 牛乳 ウエハース	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g
4 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参サラダ いんげんのソテー 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(生)／なたね油	木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／干しぶどう／さやいんげん／はくさい／生椎茸／チンゲンツアイ	牛乳 じゃがべー春巻 おやつ昆布 牛乳 ビスケット	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
5 火	五目うどん もかぼ天ぷら トマトとオクラの和えもの ブロッコリー	うどん(ゆで)／三温糖1kg／さつまいも／薄力粉／なたね油	鶏小間／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／しらす干し(半乾燥品)／生わかめ	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／日本かぼちゃ／トマト／オクラ／ブロッコリー	牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
6 水	ご飯 豚肉の漬け焼き 茹でアスパラ かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	豚小間／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／にんじん／アスパラガス／日本かぼちゃ／ごぼう／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g
7 木	七夕そうめん 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 茹でとうもろこし	桜井そうめん／じゃがいも／とうもろこし	かつお加工品(かつお節)／GK星ちらしかまぼこ黄色／鶏若鶏肉胸(皮付き)	オクラ／にんじん／さくらんぼ(国産)／きゅうり／しょうが	牛乳 ヨーグルトゼリー マフィン 牛乳 ビスケット	エネルギー 486 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
8 金	きびごはん 魚の香味焼き レンコンサラダ トマト なめこ汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg	しろさけ／木綿豆腐	ねぎ／れんこん／きゅうり／にんじん／トマト／なめこ／葉ねぎ	牛乳 ツナサンド 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g
9 土	スパゲティーナポリタン 大根サラダ(ゴマ味噌) ブロッコリー りんご 白菜スープ	スパゲティ／なたね油／三温糖1kg	ベーコン短冊／パルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／だいこん／きゅうり／ブロッコリー／りんご／はくさい／生椎茸／チンゲン	麦茶 雑炊 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 月	ご飯 チンジャオロース わかめととうふのさらだ 中華きゅうり 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／上白糖／大豆油／緑豆はるさめ	豚小間／生わかめ／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／ミニトマト／きゅうり／玉葱／にんじん／にら	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g
12 火	人参パン 揚げ団子のトリスがけ コーン入りマッシュポテト ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／しょうが／トマト／にんじん／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 五平もち ヨーグルト 牛乳 せんべい	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.7 g
13 水	夏野菜カレーライス コールスローサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	日本かぼちゃ／玉葱／にんじん／なす／ズッキーニ／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／セロリー／トマト／ほうれんそう	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
14 木	ほうれん草パン タンドリーチキン マセドアンサラダ 蒸し南瓜 冬瓜ときのこのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／プロセスチーズ	玉葱／にんにく(りん茎)／さやいんげん／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／とうがら／葉ねぎ／ぶなしめじ	麦茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
15 金	ひまわりライス 手羽元の山賊焼き かぼちゃの葉揚げ 豚汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚ひき肉／鶏若鶏肉手羽(皮付)／豚小間	さやえんどう／きゅうり／にんにく(りん茎)／しょうが／日本かぼちゃ／だいこん／にんじん／ごぼう／葉ねぎ	麦茶 ケーキ 牛乳 せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g
16 土	三色丼 酢の物 1 金時豆煮 みそ汁(白菜・えのき) ぶどう	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／生わかめ／いんげんまめ(豆きんとん)	ほうれんそう／きゅうり／キャベツ／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ／ぶどう	牛乳 きなこトースト 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	胚芽パン キスのフリッター グリーンサラダ 人参甘煮 野菜スープ	ライ麦パン／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	まがれい／パルメザンチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	パセリ／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン	飲むヨーグルト 五目おにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.6 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ございます。ご了承ください。

平成28年

7月分

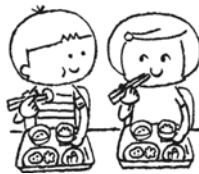
3歳未満児献立表

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		
20 水	しょうゆ豚骨ラーメン ししゃも焼き みかんのあえもの トマト	中華めん(生)／ごま油	焼き豚／鶏軟骨(生)／ 豚中型種D-F(赤肉)／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／ししゃ も(生干し)／生わかめ	ねぎ／にんじん／アル ファルファもやし／ほ うれんそう／温州蜜柑 缶詰(果肉)／キャベツ ／きゅうり／トマト	牛乳 インドサモサ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
21 木	ご飯 松風焼き 小松菜の磯和え 昆布豆 沢煮椀	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／パン粉(乾燥) ／なたね油／三温糖 1kg	豚ひき肉／たまご／刻 みのり／大豆(国産、 乾)／こんぶ／豚中型 種ばら	玉葱／干し椎茸／こま つな／だいこん／にん じん／ごぼう／ねぎ	牛乳 南瓜豆乳寒天よせ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
22 金	わかめご飯 魚の照焼き ひじきの炒り煮 たたき胡瓜 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／し らたき／なたね油／三 温糖1kg／ごま油	カットわかめ／まがれ い／ひじき／油揚げ／ 木綿豆腐／かつお加工 品(かつお節)	にんじん／さいいんげ ん／きゅうり／玉葱／ ほうれんそう	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g
23 土	きつねうどん ほうれんそうとコーンのリ ン粉ふき芋 果物	うどん(ゆで)／三温糖 1kg／とうもろこし缶 詰(ホル)／有塩バター ／じゃがいも	かつお加工品(かつお 節)／鶏若鶏肉胸(皮な し)／油揚げ	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ	牛乳 麦茶 卵チャーハン ヨーグルト 牛乳 せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.8 g
25 月	麦ごはん さかなのたつたあげ ごまあえ かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜のみそ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／かた くり粉1kg／なたね油 ／ごま(いり)／上白 糖／三温糖1kg	まあじ／豚ひき肉	しょうが／キャベツ／ ほうれんそう／日本か ぼちゃ／とうが／生 椎茸／葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.3 g
26 火	黒糖ロールパン チキンピカタ シーザーサラダ ミニトマト カレースープ	ロールパン／薄力粉／ なたね油	鶏若鶏肉ささ身／たま ご／パルメザンチーズ ／豚小間／こんぶ	きゅうり／キャベツ／ セロリー／にんじん／ ミニトマト／玉葱／生 椎茸／グリーンピース (冷凍)	牛乳 ウエハース 麦茶 ほうれん草とコーンのお焼き ヨーグルト 牛乳 ビスケット	エネルギー 437 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	ご飯 鶏すき煮 厚揚げ煮 おくらポイル 豚汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／上白糖／板 こんにゃく	鶏小間／生揚げ／豚小 間	はくさい／にんじん／ 生椎茸／ねぎ／オクラ ／だいこん／ごぼう／ 葉ねぎ	牛乳 チヂミ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	なすミートソーススパゲテ ツナサラダ ゆでブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／とうも ろこし缶詰(ホル)／ じゃがいも	豚ひき肉／パルメザン チーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／こん ぶ	にんじん／玉葱／トマ ト／なす／きゅうり／ キャベツ／ブロッコ リー／ぶなしめじ／パ セリ	牛乳 ずんだ餅 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
29 金	コーンパン 鶏肉のガーリック焼き シルバーサラダ スティックきゅうり レタスのスープ	ロールパン／緑豆はる さめ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハムスライス ／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／赤 ピーマン／きゅうり／ レタス／マッシュルー ム／ぶなしめじ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
30 土	ハムコーンドリア ゆでさつま芋 スティックサラダ ミネストローネ 果物	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホル) ／さつま芋	ロースハム1cm角切り ／牛乳／ピザチーズ／ ベーコン短冊	玉葱／きゅうり／にん じん／マッシュルーム ／トマト／キャベツ／ セロリー／りんご	牛乳 ウエハース 麦茶 ほうとう ミニゼリー 牛乳 せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.7 g

ゆっくりと食べよう

お腹がすいていると特
に、口いっぱいにはおし
ばり、急いで食べると食
まいがりますが、食事を
はゆっくりと満腹感を
が基本です。満腹感を
覚える前にたくさん食
へると食べすぎにつな
がり、咀嚼くが不



十分だと唾液の分泌量が少なくなり、消化
不良を起こしやすくなります。食事は一緒
に食べる人との会話を楽しみながら、よく
かんで味わいましょう。

食中毒を防ぐために

夏は細菌による食中毒が発生しやすくなりま
す。食中毒を防ぐ基本は、その原因となる細菌
やウイルスを「つけない」「増やさない」
「やっつける」。

調理や食事の前に手をしっかり洗い、食器や
調理器具は清潔なものを使いましょう。できあ
がった料理はすぐに食べ、保存するときは冷蔵
庫へ。肉や魚は75℃で1分以上を目安に中心ま
でよく加熱しましょう。