

平成29年 4月分 3歳以上 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 ／ 土	麻婆丼 レースとさつま芋煮 浅漬け 豚汁	水稲穀粒(精白米)／こ ま油／かたくり粉1kg ／さつま芋／有塩パ ター／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／ 豚小間	たけのこ(ゆで)／ねぎ ／にら／しょうが／に んにく(りん茎)／干し ぶどう／キャベツ／ きゅうり／だいこん／ にんじん／玉葱／ごぼ	牛乳 ぶどうパン おやつ昆布		1杯 - 564 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.1 g
3 ／ 月	バターロールパン 鶏肉のマーメレード焼き 春雨の中華サラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／マーマ レード(低糖度)／緑豆 はるさめ／三温糖1kg ／こま油	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハムスライス ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	きゅうり／キャベツ ／パセリ／きゅうり ／にんじん／ブロッコ リー／玉葱／マッシュ ルーム／青ピーマン	麦茶 五平もち 果物		1杯 - 481 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.9 g
4 ／ 火	スパゲティミートソース コーンサラダ 粉ふき芋 みそ汁(白菜・椎茸)	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／とうも ろこし(冷凍)／じゃ がいも	豚ひき肉／パルメザン チーズ／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ／はくさい ／葉ねぎ／生椎茸	牛乳 パンフディング 果物		1杯 - 595 kcal たんばく質 25.1 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 2.3 g
5 ／ 水	ご飯 チンジャオロース お浸し トマト 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖 1kg／こま油／かたく くり粉1kg	豚小間／かつお加工品 (かつお節)／ベーコン 短冊	たけのこ(ゆで)／青 ピーマン／ほうれんそ う／にんじん／トマト ／はくさい／玉葱／生 椎茸／チンゲンツァイ	麦茶 鮭雑炊 果物		1杯 - 472 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 9.1 g 食塩相当 1.8 g
6 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き 蒸し南瓜 浅漬け なめこ汁	水稲穀粒(精白米)	まがれい／木綿豆腐／ こんぶ／かたくちいわ し(煮干し)	ねぎ／日本かぼちゃ／ キャベツ／きゅうり／ なめこ／玉葱／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物		1杯 - 532 kcal たんばく質 24.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 1.7 g
7 ／ 金	ロールパン タンダーチキン シーザーサラダ いんげんのソテー 春雨スープ	ロールパン／オリーブ 油／なたね油／とうも ろこし缶詰(水)／緑豆 はるさめ／こま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ヨーグルト(全脂無 糖)／パルメザンチー ズ／かつお加工品(か つお節)／こんぶ	にんにく(りん茎)／ きゅうり／キャベツ ／セロリー／にんじん ／さやいんげん／玉葱 ／にら	麦茶 ジャコワカメおにぎり 胡瓜スティック		1杯 - 517 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.2 g
8 ／ 土	肉うどん さつま芋のそぼろ煮 ハワイ風サラダ トマト	うどん(ゆで)／さつま いも／三温糖1kg／か たくり粉1kg／なたね 油	豚小間／鶏若鶏肉ひき 肉	だいこん／にんじん／ ぶなしめじ／こまつな ／キャベツ／きゅうり ／パインアップル(缶 詰)／トマト	牛乳 マカロニ安倍川 果物		1杯 - 520 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 月	味噌ラーメン ししゃも焼き 金時豆煮 チンゲン菜の中華和え	中華めん(生)／こま油 ／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)／いんげんまめ(豆 きんとん)／焼き豚	玉葱／にんじん／キャ ベツ／アラカシ(もや し)／青ピーマン／チン ゲンツァイ／きくらげ (乾)	牛乳 お好み焼き 果物		1杯 - 565 kcal たんばく質 26.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.3 g
11 ／ 火	きびごはん 豚肉の漬け焼き フレッチャサラダ トマト みそ汁(豆腐・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／なたね 油／三温糖1kg	豚小間／木綿豆腐／油 揚げ／こんぶ	玉葱／青ピーマン／ キャベツ／きゅうり ／トマト／ほうれんそ う	牛乳 シュガートースト 果物		1杯 - 588 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.9 g
12 ／ 水	ロールパン 立田揚げ 和風サラダ 人参甘煮 豆腐のスープ	ロールパン／上新粉／ かたくり粉1kg／なた ね油／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／焼き豚／木綿豆腐 ／かつお加工品(かつ お節)	しょうが／だいこん ／にんじん／きゅうり ／玉葱／ほうれんそ う／ぶなしめじ	麦茶 焼きそば ヨーグルト		1杯 - 502 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.9 g
13 ／ 木	カレーライス イチゴドレッシングサラダ ゆでブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉 ／三温糖1kg	豚小間／木綿豆腐／か つお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／キャ ベツ／きゅうり／りん ご／いちご／ブロッコ リー／ほうれんそ う	牛乳 ジャムフィン 果物		1杯 - 567 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.0 g
14 ／ 金	人参ロールパン 鶏肉の照焼き 白菜サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／なたね油 ／三温糖1kg／じゃが いも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	しょうが／はくさい ／きゅうり／温州蜜柑缶 詰(果肉)／キャベツ ／玉葱／えのきたけ／青 ピーマン	麦茶 中華風炊き込みごはん 果物		1杯 - 473 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.9 g
15 ／ 土	豚丼 ほうれん草とソンのソテー さつま芋煮 みそ汁(大根)	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖1kg ／かたくくり粉1kg／とう もろこし缶詰(水)／有 塩バター／さつま芋	豚小間／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／さや いんげん／ほうれんそ う／だいこん／こまつ な	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物		1杯 - 574 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.9 g
17 ／ 月	田舎風うどん 竹輪の磯辺揚げ ワカメサラダ トマト	うどん(ゆで)／さとい も／薄力粉／なたね油 ／こま油	鶏小間／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ ／焼き竹輪／たまご／あ おのり20g／生わかめ ／焼き豚	だいこん／にんじん ／ごぼう／ほうれんそ う／りょくとうもやし ／きゅうり／トマト	牛乳 ピザトースト 果物		1杯 - 481 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.4 g
18 ／ 火	たけのこご飯 焼き魚(さば) 五目豆 グリーンサラダ みそ汁(もやし・椎茸)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油	油揚げ／まさば／大豆 (国産、乾)／こんぶ／生 豆腐／かつお加工品 (かつお節)	たけのこ／さやえん どう／にんじん／ごぼ う／れんこん／キャベツ ／きゅうり／セロリー ／りょくとうもやし ／生椎茸／玉葱／葉ねぎ	牛乳 大学かぼちゃ 果物		1杯 - 550 kcal たんばく質 26.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 2.2 g

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 / / 水	黒糖ロールパン 豆腐の落し揚げ ゆでブロッコリー ポテトサラダ トマトスープ	ロールパン/ごま(乾) /かたくり粉1kg/大豆油/じゃがいも/なたね油	木綿豆腐/豚ひき肉/ ロースハム1cm角切 り/ベーコン短冊/こ んぶ	にんじん/グリーンピー ス(ゆで)/ブロッコ リー/きゅうり/トマ ト/玉葱	麦茶 ひつつみ★ 果物 青森県の郷土料理	1たんぱく質 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.0 g	
20 / / 木	麦ごはん 松風焼き ハスのキンピラ 浅漬け すまし汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/ごま (乾)/パン粉(乾燥) /なたね油/三温糖1kg	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひ き肉/たまご/木綿豆 腐/かつお加工品(か つお節)	玉葱/にんじん/干し 椎茸/れんこん/キャ ベツ/きゅうり/生椎 茸/糸みつば	牛乳 い-スリ蒸しパン 果物	1たんぱく質 563 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.7 g	
21 / / 金	ロールパン 鮭のチーズ焼き コーンサラダ 粉ふき芋 みそ汁	ロールパン/とうもろ こし(冷凍)/なたね 油/三温糖1kg/じゃ がいも	へにぎ/プロセス チーズ/ロースハムス ライス/生わかめ/か たくちいわし(煮干し) /こんぶ	きゅうり/キャベツ/ にんじん/玉葱/ぶな しめじ/はくさい	飲むヨーグルト チャーハン 果物	1たんぱく質 486 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.2 g	
22 / / 土	きのこのスパゲティ さつまいも煮 ツナサラダ トマト 鶏とほうれん草スープ	スパゲティ/有塩バ ター/さつまいも/三 温糖1kg/なたね油	ベーコン短冊/まぐろ 缶詰(油漬/ルー付)/鶏 小間	生椎茸/ぶなしめじ/ 玉葱/青ピーマン/ きゅうり/キャベツ/ にんじん/トマト/ほ うれんそう/りよくと うもやし	牛乳 生クリームサンド 果物	1たんぱく質 588 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.2 g	
24 / / 月	スパゲティ-ナポリタン 春野菜のサラダ ゆでブロッコリー 白菜スープ	スパゲティ/なたね油 /ごま(乾)/三温糖 1kg	ベーコン短冊/パルメ ザンチーズ	にんじん/玉葱/青 ピーマン/マッシュ ルーム/たけのこ(ゆ で)/アスパラガス/ うど/ブロッコリー/ はくさい/生椎茸/チ ンゲンツァク	牛乳 ホットドック 果物	1たんぱく質 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.3 g	
25 / / 火	チキンピラフ 鶏肉の唐揚げ フライドポテト 付け合わせ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/上新粉/な たね油/じゃがいも/ 大豆油	ロースハムスライス/ 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	玉葱/にんじん/青 ピーマン/ブロッコ リー/ミニトマト/生 椎茸/ほうれんそう	麦茶 ケーキ お誕生日会	1たんぱく質 588 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.3 g	
26 / / 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き★ もやしのサラダ ゆでスナップエンドウ 沢煮椀	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ オリーブ油	しろさけ/ロースハム スライス/豚中型種ば ら	キャベツ/にんじん/ りよくとうもやし/ きゅうり/スナップえ んどう/だいこん/こ ほう/ねぎ	牛乳 ホットケーキ 果物	1たんぱく質 555 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.7 g	
27 / / 木	三色丼 かぼちゃ煮 浅漬け けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/とうもろこ し(冷凍)/さといも	鶏若鶏肉ひき肉/鶏小 間/生揚げ	ほうれんそう/日本か ぼちゃ/キャベツ/ きゅうり/だいこん/ にんじん/生椎茸/こ ほう/こまつな/ねぎ	麦茶 チヂミ 果物	1たんぱく質 473 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 1.9 g	
28 / / 金	ジャージャーめん 大根の梅ドレサラダ ゆでアスパラ レタスのスープ	中華めん(生)/三温糖 1kg/ごま油/かたく り粉1kg/なたね油	豚ひき肉/ベーコン短 冊	干し椎茸/ねぎ/たけ のこ(水煮缶詰)/きゅ うり/だいこん/にん じん/梅干し(塩漬)う す塩180g/アスパラ ガス/レタス/玉葱	牛乳 怪獣揚げ 果物	1たんぱく質 589 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 1.7 g	



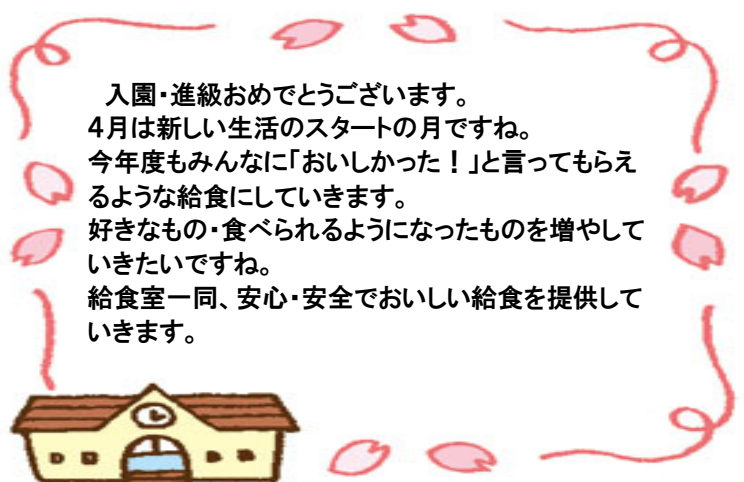
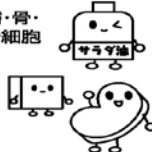
三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて「三大栄養素」と呼ばれています。

炭水化物:パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

脂質:肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。

たんぱく質:体をつくれます。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。



- 事務室前に給食のサンプルを展示します。送迎の際にご覧ください。なお、6月から9月の間は、サンプル展示は写真になりますのでご了承ください。
- 給食の食材の産地を毎月15日前後に貼り出します。
- 今年のテーマで「47都道府県の郷土料理」を献立に取り入れていきますのでお楽しみにしてください。