

平成29年 4月分 3歳未満 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 レーズンとさつま芋煮 浅漬け 豚汁	水稻穀粒(精白米)/こ ま油/かたくり粉1kg /さつまいも/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	I単位 - 465 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.5 g
3 月	バターロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華サラダ フロッコリー 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/ にんじん/フロッコ リー/玉葱/マッシュ ルーム/青ピーマン	麦茶 五平もち風 果物	I単位 - 426 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.5 g
4 火	スパゲティミートソース コンソメサラダ 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	I単位 - 523 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.0 g
5 水	ご飯 チンジャオロース お浸し トマト 白菜スープ	水稻穀粒(精白米)/ じゃがいも/三温糖 1kg/こま油/かたく 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/チンゲンツアイ	麦茶 鮭雑炊 果物	I単位 - 446 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.2 g 食塩相当 1.6 g
6 木	ご飯 魚の香味焼き 蒸し南瓜 浅漬け なめこ汁	水稻穀粒(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	I単位 - 459 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.4 g
7 金	ロールパン タンドリーチキン 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(ホ-ル)/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	I単位 - 451 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.0 g
8 土	肉うどん さつまいものそぼろ煮 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	I単位 - 458 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.5 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-もや し/青ピーマン/チン ゲンツアイ/きくらげ (乾)	牛乳 お好み焼き 果物	I単位 - 480 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.0 g
11 火	きびごはん 豚肉の漬け焼き フレンチサラダ トマト みそ汁(豆腐・油揚げ)	水稻穀粒(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	I単位 - 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.5 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	I単位 - 412 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.5 g
13 木	カレーライス イチゴドレッシングサラダ ゆでフロッコリー すまし汁	水稻穀粒(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/フロッコ リー/ほうれんそう	牛乳 ジャムマフィン 果物	I単位 - 501 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.7 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	I単位 - 426 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
15 土	豚丼 ほうれん草とト-のソテー さつま芋煮 みそ汁(大根)	水稻穀粒(精白米)/し らたき/三温糖1kg/ かたくり粉1kg/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/有 塩バター/さつまいも	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	I単位 - 512 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 1.6 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/ 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	I単位 - 435 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.0 g
18 火	たけのこご飯 焼き魚 五目豆 グリーンサラダ みそ汁(もやし・生揚げ)	水稻穀粒(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 揚げ/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	I単位 - 480 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.9 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 豆腐の落とし揚げ 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 牛乳 かりんとう	I礼ギ - 428 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 1.7 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 レーズン蒸しパン 果物 牛乳 ビスケット	I礼ギ - 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.4 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	ペにざけ/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 牛乳 せんべい	I礼ギ - 485 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 2.1 g
22 /土	きのこのスパゲティ さつま芋煮 ツナサラダ トマト 鶏とほうれん草スープ	スパゲティ/有塩パ 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/カク付)/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 牛乳 ポーロ	I礼ギ - 515 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.8 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 ンゲンツバイ	牛乳 ホットドック 果物 牛乳 せんべい	I礼ギ - 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.0 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 牛乳 ポーロ	I礼ギ - 521 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.2 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 牛乳 せんべい	I礼ギ - 483 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.4 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 牛乳 ビスケット	I礼ギ - 466 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.6 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 ず塩180g/アスパラ ガス/レタス/玉葱	牛乳 怪獣揚げ 果物 牛乳 せんべい	I礼ギ - 523 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.5 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: 体をつくります。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。

入園・進級おめでとうございます。

4月は新しい生活のスタートの月ですね。

今年度もみんなに「おいしかった!」と言ってもらえるような給食にしていきます。

好きなもの・食べられるようになったものを増やしていきたいですね。

給食室一同、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。

- 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楽しみにしてください。