

平成29年

5月分

3歳未満児献立表

西東京市立芝久保保育園

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |   |   | おやつ<br>3時<br>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<br>月  | 人参パン<br>鶏肉のアブリコット焼き<br>ジャーマンポテト<br>スナップえんどう<br>白菜スープ     | ロールパン／あんず<br>ジャム(低糖度)／じゃ<br>がいも／なたね油                                       | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)<br>／ベーコン短冊／かつ<br>お加工品(かつお節)／<br>こんぶ | 玉葱／スナップえんど<br>う／はくさい／にんじ<br>ん／生椎茸／こまつな  | 麦茶<br>ちまき<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>ビスケット           | エネルギー - 440 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 11.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 2<br>火  | ご飯<br>ブリの照焼き<br>ひじきの炒り煮<br>かぶの漬け物<br>みそ汁(豆腐・ねぎ)          | 水稲穀粒(精白米)／し<br>らたき／なたね油／三<br>温糖1kg   | ぶり／ひじき／油揚げ<br>／木綿豆腐／こんぶ                         | にんじん／さいやんげ<br>ん／かぶ／ねぎ／ほう<br>れんそう  | 牛乳<br>マカロニ安倍川<br>果物<br>牛乳<br>ビスケット          | エネルギー - 518 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 6<br>土  | ご飯<br>豚肉とゴボウの味噌炒め<br>中華サラダ<br>さつま芋煮<br>果物<br>キャベツスープ     | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖1kg／ごま油／さ<br>つまいも／なたね油                                    | 豚中型種モモ(脂身付<br>き)／焼き豚                            | ごぼう／にんじん／<br>りよくとうもろやし/<br>きゅうり／セミノール<br>／玉葱／キャベツ                                     | 牛乳<br>ツナサンド<br>おやつ昆布<br>牛乳<br>せんべい          | エネルギー - 514 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 17.6 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 8<br>月  | スパゲティミートソース<br>ぱりぱりサラダ<br>ブロッコリー<br>青梗菜ともやしのスープ          | スパゲティ／オリーブ<br>油／なたね油／ワンタ<br>ンの皮／かたくり粉<br>1kg                               | 豚ひき肉／パルメザン<br>チーズ／焼き豚／ベー<br>コン短冊                | にんじん／玉葱／トマ<br>ト／パセリ／きゅうり<br>／キャベツ／セロリー<br>／ブロッコリー／チン<br>ゲンツァイ／アルファ<br>ルファもやし          | 麦茶<br>いなり寿司<br>胡瓜スティック<br>牛乳<br>ウエハース       | エネルギー - 521 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 19.6 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 9<br>火  | ご飯<br>魚の香味焼き<br>ハスのキンピラ<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁(大根・わかめ)      | 水稲穀粒(精白米)／な<br>たね油／三温糖1kg  | まがれい／かつお加工<br>品(かつお節)／わかめ<br>／こんぶ               | ねぎ／れんこん／にん<br>じん／ほうれんそう/<br>だいこん／玉葱   | 牛乳<br>ホットケーキ<br>果物<br>牛乳                    | エネルギー - 470 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 13.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 10<br>水 | ドライカレー<br>春野菜のサラダ<br>トマト<br>オクラのスープ<br>フルーツヨーグルト         | 水稲穀粒(精白米)／な<br>たね油／ごま(乾)／三<br>温糖1kg  | 豚ひき肉／ベーコン短<br>冊／ヨーグルト(全脂<br>無糖)                 | 干しぶどう／にんじん<br>／玉葱／青ピーマン/<br>マッシュルーム／たけ<br>のこ(ゆで)／グリン<br>ピース／アスパラガス<br>／うど／トマト／オク<br>ラ | 麦茶<br>チヂミ<br>果物<br>牛乳<br>ビスケット              | エネルギー - 495 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 17.3 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 11<br>木 | 肉うどん<br>さつま芋の天ぷら<br>金時豆煮<br>浅漬け(キャベツ・きゅうり)               | うどん(ゆで)／さつま<br>いも／薄力粉／なたね<br>油／三温糖1kg                                      | 豚小間／たまご／金時<br>豆(乾)                              | だいこん／にんじん/<br>ぶなしめじ／こまつな<br>／キャベツ／きゅうり  | 麦茶<br>たけのご飯<br>果物<br>牛乳                     | エネルギー - 456 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 11.2 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 12<br>金 | グリーンピースご飯<br>魚の味噌焼き<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリー<br>すまし汁          | 水稲穀粒(精白米)／<br>じゃがいも／なたね油   | さわら／ロースハム<br>1cm角切り／木綿豆腐<br>／かつお加工品(かつ<br>お節)   | グリーンピース／にんじ<br>ん／きゅうり／ブロッ<br>コリー／ほうれんそう   | 牛乳<br>人参ケーキ<br>果物<br>牛乳<br>せんべい             | エネルギー - 505 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 16.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 13<br>土 | きつねうどん<br>チンゲン菜の中華和え<br>かぼちゃ煮<br>果物                      | 干しうどん(乾)／三温<br>糖1kg／ごま油  | かつお加工品(かつお<br>節)／鶏小間／油揚げ<br>／焼き豚                | ほうれんそう／ねぎ/<br>チンゲンツァイ／にん<br>じん／きくらげ(乾)／<br>日本かぼちゃ／セミ<br>ノール                           | 麦茶<br>ジャコ入り焼きおにぎり<br>胡瓜スティック<br>牛乳<br>ウエハース | エネルギー - 502 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 11.9 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 15<br>月 | ご飯<br>鶏のコーンマヨネーズ焼き<br>コールスローサラダ<br>ブロッコリー<br>みそ汁(白菜・油揚げ) | 水稲穀粒(精白米)／ど<br>うもろこし缶詰(クリーム)<br>／なたね油                                      | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>／油揚げ／かたくちい<br>わし(煮干し)／こんぶ        | パセリ／キャベツ/<br>きゅうり／セロリー/<br>にんじん／ブロッコ<br>リー／はくさい／こま<br>つな／玉葱                           | 牛乳<br>怪獣揚げ<br>果物<br>牛乳<br>ビスケット             | エネルギー - 520 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 22.9 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 16<br>火 | きびごぼん<br>八宝菜<br>伴三絲<br>トマト<br>けんちん汁                      | 水稲穀粒(精白米)／き<br>び(精白粒)／なたね<br>油／かたくり粉1kg/<br>ごま油／緑豆はるさめ<br>／三温糖1kg／さとい<br>も | 豚小間／鶏小間   | はくさい／にんじん/<br>たけのこ(ゆで)／干し<br>椎茸／玉葱／青ピーマ<br>ン／きゅうり／トマト<br>／だいこん／ごぼう/<br>ぶなしめじ／葉ねぎ      | 牛乳<br>フルコンフレーク<br>おしゃぶり昆布<br>牛乳<br>かりんとう    | エネルギー - 491 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 13.4 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 17<br>水 | 野菜しょうゆラーメン<br>鶏肉の照焼き<br>甘酢漬け<br>さつま芋煮                    | 中華めん(生)／どうも<br>ろこし缶詰(ホム)／三<br>温糖1kg／さつまいも                                  | 焼き豚／鶏若鶏肉モモ<br>(皮付き)                             | 玉葱／にんじん／キャ<br>ベツ／青ピーマン/<br>しょうが／だいこん/<br>きゅうり   | 牛乳<br>スコーン<br>果物<br>牛乳                      | エネルギー - 479 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 15.0 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 18<br>木 | ご飯<br>豚肉の漬け焼き<br>線キャベツ<br>かぼちゃ煮<br>みそ汁(豆腐・わかめ)           | 水稲穀粒(精白米)／な<br>たね油／三温糖1kg  | 豚小間／木綿豆腐／生<br>わかめ／こんぶ                           | 玉葱／青ピーマン／に<br>んじん／キャベツ／日<br>本かぼちゃ／ねぎ／ほ<br>うれんそう                                       | 牛乳<br>レーズン蒸しパン<br>果物<br>牛乳<br>せんべい          | エネルギー - 486 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 12.9 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 19<br>金 | 黒糖ロールパン<br>鮭のムニエル<br>フレンチサラダ<br>ブロッコリー<br>いものこ汁★(岩手)     | ロールパン／薄力粉/<br>なたね油／さといも  | べにざけ／鶏小間  | きゅうり／キャベツ/<br>にんじん／ブロッコ<br>リー／まいたけ／せり   | 麦茶<br>高菜チャーハン<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>ビスケット       | エネルギー - 443 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 13.4 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 20<br>土 | カレーライス<br>ツナサラダ<br>トマト<br>みそ汁(キャベツ・小松菜)                  | 水稲穀粒(精白米)／<br>じゃがいも／なたね油<br>／有塩バター／薄力粉                                     | 豚小間／まぐろ缶詰<br>(油漬フルクライト)／木綿<br>豆腐                | 玉葱／にんじん／きゅ<br>うり／キャベツ／トマ<br>ト／こまつな  | 牛乳<br>シュガートースト<br>果物<br>牛乳<br>せんべい          | エネルギー - 525 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 18.0 g<br>食塩相当量 1.4 g |

※食材の仕入れなど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。

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |                                |  | おやつ 3時<br>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   |                       |   |
| 22<br>月 | 玄米パン<br>鶏レバーの甘辛煮<br>マカロニサラダ<br>トマト<br>野菜スープ          | ライ麦パン/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/マカロニ(セモリナ)                              | 鶏肝臓(生)/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ | キャベツ/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/生椎茸/ほうれんそう                     | 牛乳<br>やきそば<br>果物      | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 19.8 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 23<br>火 | ご飯<br>魚のごま焼き<br>筑前煮<br>茹でアスパラ<br>みそ汁(カブ・油揚げ)         | 水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/ごま油/さといも/なたね油/三温糖1kg                               | まがれい/鶏小間/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/アスパラガス/かぶ/玉葱/こまつな   | 牛乳<br>ジャムサンド<br>果物    | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 15.9 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 24<br>水 | ビビンバ風ご飯<br>蒸し南瓜<br>春雨の中華サラダ<br>中華風コンソープ              | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/ごま油/緑豆はるさめ/とうもろこし缶詰(ゆりん)/とうもろこし(冷凍)/かたくり粉1kg | 豚ひき肉/たまご                       | ねぎ/にんじん/ほうれんそう/りょくとうもやし/日本かぼちゃ/きゅうり/キャベツ             | 牛乳<br>パンプディング<br>果物   | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 16.9 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 25<br>木 | ご飯<br>鶏肉のみそ照り焼き<br>白菜とリンゴのサラダ<br>茹でアスパラ<br>エリンギ入りスープ | 水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油  | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハムスライス/ベーコン短冊   | りんご/はくさい/にんじん/アスパラガス/エリンギ/玉葱/青ピーマン                   | 牛乳<br>じゃがいも餅<br>果物    | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 26<br>金 | ライ麦パン<br>春巻き<br>ポテトサラダ<br>付け合わせ<br>白菜スープ             | ライ麦パン/春巻きの皮/緑豆はるさめ/かたくり粉1kg/なたね油/じゃがいも                             | 豚ひき肉/ベーコン短冊                    | 玉葱/たけのこ(ゆで)/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/ミニトマト/はくさい/チンゲンツァイ      | 麦茶<br>ケーキ<br>お誕生日メニュー | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂 質 17.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 27<br>土 | ご飯<br>肉豆腐<br>蒸し南瓜<br>浅漬け<br>みそ汁(だいこん)                | 水稲穀粒(精白米)/しらたき/なたね油/三温糖1kg   | 豚小間/焼き豆腐/油揚げ/かつお加工品(かつお節)      | 玉葱/にんじん/グリーンピース/日本かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/だいこん                | 麦茶<br>焼きうどん<br>おやつ昆布  | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂 質 15.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 29<br>月 | グラタン<br>ミモザサラダ<br>ブロッコリー<br>ミネストローネ                  | マカロニ(セモリナ)/薄力粉/有塩バター/なたね油  | 鶏小間/牛乳/たまご/ベーコン短冊              | にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/セロリ/ブロッコリー/マッシュルーム/トマト | 牛乳<br>きな粉揚げパン<br>果物   | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 18.7 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 30<br>火 | 黒糖ロールパン<br>ミートコロッケ<br>コールスローサラダ<br>トマト<br>チキンスープ     | ロールパン/じゃがいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/なたね油                                       | 豚ひき肉/たまご/鶏小間                   | 玉葱/キャベツ/きゅうり/セロリ/にんじん/トマト/ぶなしめじ/青ピーマン                | 麦茶<br>だまご鍋風★<br>果物    | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂 質 14.9 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 31<br>水 | ご飯<br>さかなのたつたあげ<br>コーンサラダ<br>人参甘煮<br>みそ汁(豆腐・ほうれん草)   | 水稲穀粒(精白米)/かたくり粉1kg/なたね油/とうもろこし缶詰(ホル)/三温糖1kg                        | まあじ/木綿豆腐/こんぶ                   | しょうが/きゅうり/キャベツ/にんじん/玉葱/ごぼう/ねぎ/ほうれんそう                 | 牛乳<br>ピザトースト<br>果物    | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 18.0 g<br>食塩相当量 1.8 g |

## さかなの栄養

### 頭・目の周囲

多糖体(血管や皮膚をしなやかにする物質)を多く含んでいます。

**骨** カルシウム、ミネラルを多く含んでいます。

**肉** すぐれたたんぱく質を多く含んでいます。

### 内臓

ビタミン、ミネラル、健康によい脂肪(EPA)を含んでいます。

### 皮

ビタミンA、ビタミンB2を多く含んでいます。

**血合肉** たんぱく質、鉄分、タウリンを多く含んでいます。

5月29日は  
コンニャクの日



「五二九」を音読すると「こんにやく」になります。昔から、「こんにやくは体の中のお掃除をしてくれる」といわれてきました。これは、グリコマンナンと呼ばれる食物繊維の働きによるものです。こんにやくの働きは

- ① 太りすぎを防止
- ② 便秘を解消
- ③ 毒物を体外に出す
- ④ 血管のコレステロールを除去する

などです。

### 【今月の行事・郷土メニュー】

- 1日 こどもの日にむけて「ちまき」(中華風)
- 19日 「いものこ汁」(岩手県)
- 26日 「誕生日メニュー」(5月といえば・・・?の盛り付けをお楽しみに!)
- 30日 「だまこ汁」(秋田県)

今月も安心・安全な給食をお届けいたします。  
ご相談などございましたらお声かけください。

