

平成29年

6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 木	ご飯 つくね焼き 漬物サラダ トマト みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／こんぶ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／セロリー／トマト／玉葱／ほうれんそう	牛乳 パンプディング 果物	17kcal	467 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
2 金	バターロールパン 白身魚のカレー粉焼き ミックスベジダブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホール)／有塩バター	まがれい／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／青ピーマン／日本かぼちゃ／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 梅おかかおにぎり ヨーグルト	17kcal	451 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	和風スパゲッティ シーザーサラダ かぼちゃ煮 トマト 白菜スープ	スパゲティ／なたね油／三温糖1kg	ベーコン短冊／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／生椎茸／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／セロリー／日本かぼちゃ／トマト／はくさい	牛乳 ラスク 果物	17kcal	483 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
5 月	鶏南蛮うどん ししゃも焼き しょうゆ豆 中華きゅうり	うどん(ゆで)／かたくし1kg／三温糖1kg／ごま油	鶏小間／ししゃも(生干し)／そらまめ(乾)	玉葱／ごぼう／だいこん／にんじん／ぶなしめじ／葉ねぎ／きゅうり	牛乳 じゃこのピザトースト 果物	17kcal	404 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 火	カレーライス シーザーサラダ トマト 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	豚小間／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	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／ほうれんそう	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	17kcal	524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g
7 水	ご飯 あじフライ 中華サラダ 茹でアスパラ マカロニとかぶのスープ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／ごま油／マカロニ(セモリナ)	まあじ／たまご／焼き豚／ベーコン短冊	りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／きくらげ(乾)／アスパラガス／玉葱／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 コーンマロン 果物	17kcal	564 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
8 木	あんかけやきそば ささみのあえもの トマト 春雨スープ	蒸し中華めん／なたね油／ごま油／三温糖1kg／白ごま(乾)／緑豆はるさめ	豚小間／鶏若鶏肉ささ身／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青椎茸／はくさい／青ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／ほうれんそう／トマト／にら	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト	17kcal	488 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
9 金	わかめご飯 鱈の照焼き エリンギとなすのソテー ゆで枝豆 豚汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さといも	カットわかめ／さわら／ベーコン短冊／豚小間／木綿豆腐	エリンギ／なす／えだまめ／だいこん／にんじん／ごぼう／生椎茸／ねぎ／ほうれんそう	牛乳 きな粉揚げパン 果物	17kcal	481 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
10 土	ハムコーンドリア 春雨の中華サラダ 南瓜のグラッセ ミネストローネ 果物	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホール)／有塩バター／薄力粉／緑豆はるさめ／三温糖1kg／ごま油／マカロニ(セモリナ)	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／キャベツ／にんじん／西洋かぼちゃ／マッシュルーム／トマト／セロリー／りんご	麦茶 味噌煮込みうどん おやつ昆布	17kcal	460 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
12 月	しょうゆラーメン 焼き魚 レンコンサラダ トマト	中華めん(生)／とうもろこし(冷凍)／三温糖1kg／なたね油	焼き豚／まさば	りょくとうもやし／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／れんこん／きゅうり／トマト	牛乳 抹茶小豆蒸しパン 果物	17kcal	492 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
13 火	玄米パン 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ 茹でもろこし 白菜のシチュー	ライ麦パン／なたね油／三温糖1kg／とうもろこし／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	にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／セロリー／はくさい／玉葱／にんじん	麦茶 雑炊 胡瓜スティック	17kcal	512 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g
14 水	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め たたき胡瓜 厚揚げと人参煮 オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油	豚小間／生揚げ／ベーコン短冊	キャベツ／にんじん／赤ピーマン／青ピーマン／きゅうり／オクラ／玉葱	牛乳 グラタン 果物	17kcal	481 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
15 木	ご飯 魚の香味焼き 切干大根煮 ブロッコリー みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	まがれい／油揚げ／生わかめ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ねぎ／切干しだいこん／にんじん／ブロッコリー／かぶ／玉葱／こまつな	麦茶 ソースやきそば 果物	17kcal	427 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 2.0 g
16 金	南瓜パン ミートローフ フレンチサラダ 粉ふき芋 レタスのスープ	ロールパン／とうもろこし(カレ冷凍)／パン粉(乾燥)／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／レタス	麦茶 鶏チャーハン 果物	17kcal	425 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g
17 土	鶏そぼろ丼 じゃが芋のツナ炒め 浅漬け みそ汁(白菜・えのき)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	にんじん／さやえんどう／玉葱／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ	牛乳 生クリームサンド おやつ昆布	17kcal	457 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.3 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。

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 月	ご飯 千草焼き 和風サラダ 蒸し南瓜 ミニトマト みそ汁(豆腐・しめじ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油	たまご／豚ひき肉／焼き豚／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／生椎茸／糸みつば／だいこん／きゅうり／ミニトマト／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
20 火	冷やし中華 さつま芋のそぼろ煮 白菜とリンゴのサラダ ゆでとうもろこし	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／さつまいも／とうもろこし／とうもろこし	たまご／ロースハムスライス／生わかめ／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉ひき肉	きゅうり／りんご／はくさい／にんじん	牛乳 じゃがいも餅 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
21 水	麻婆丼 ひじきと春雨のサラダ 蒸し南瓜 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／ロースハムスライス／ひじき／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にんじん／にら／きゅうり／赤ピーマン／日本かぼちゃ／玉葱／生椎茸	牛乳 サーターアンダギー 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g
22 木	ハンバーガー ポテトサラダ 付け合わせ コーンポタージュ	黒パン／なたね油／パン粉(乾燥)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし(冷凍)／薄力粉／有塩バター	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳／たまご／ロースハム1cm角切り／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／ミニトマト	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 ウエハース	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.7 g
23 金	ゆかりご飯 ししゃも焼き チャプチェ モロッコインげんのおかかみそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／緑豆はるさめ／ごま油	ししゃも(生干し)／豚小間／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にら／にんじん／えのきたけ／にんにく(りん茎)／さやいんげん／玉葱／ほうれんそう	牛乳 いちごマフィン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g
24 土	五目うどん かぼちゃ煮 即席漬け すまし汁	干しうどん(乾)／三温糖1kg	鶏小間／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／木綿豆腐	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／日本かぼちゃ／はくさい／生椎茸	飲むヨーグルト カレーブラフ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.2 g
26 月	ほうれん草パン 鮭のムニエル ナスの梅おかか 人参の甘煮 ベーコンスープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	べにざけ／かつお加工品(かつお節)／ベーコン短冊	なす／梅(塩漬)／にんじん／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
27 火	ご飯 豚肉の漬け焼き フレンチサラダ ブロッコリー 鶏けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さといも	豚小間／鶏小間	玉葱／青ピーマン／にんじん／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g
28 水	きびごはん 春巻き ナムル トマト むらこ汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／普通はるさめ(乾)／ごま油／かたくり粉1kg／春巻きの皮／なたね油	豚ひき肉／たまご／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ブロッコリー／もやし／きゅうり／トマト／生椎茸／根みつば	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.3 g
29 木	ぶどうパン チキンピカタ ラタトゥイユ ブロッコリー チキンスープ	ぶどうパン／薄力粉／オリーブ油／三温糖1kg	鶏若鶏肉ささ身／たまご／パルメザンチーズ／鶏小間	なす／ズッキーニ／トマト／玉葱／青ピーマン／黄ピーマン／トマト缶詰(ホール)／ブロッコリー／ぶなしめじ	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 せんべい	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.8 g
30 金	ごはん 魚の照焼き エリンギと野菜のソテー 小松菜のおかか みそ汁(豆腐・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油	めかじき／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／生わかめ／こんぶ	エリンギ／キャベツ／こまつな／にんじん／玉葱	牛乳 水無月の蒸しパン 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g

沖縄県

お誕生日メニュー

京都府

行事メニュー	
5日	しょうゆ豆(香川県)
21日	サーターアンダギー(沖縄県)
22日	お誕生日メニュー

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。
できるだけ家族みんなでお食卓を囲むようにしましょう。



小魚を食べよう
カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

★おしらせ★

夏に向けて気温がだんだんと高くなってきました。食品の腐敗も早い時期です。それに伴い、芝久保保育園では6月～9月までサンプルの展示がなくなります。写真のみとなりますのでご了承ください。