

平成29年

7月分

3歳以上児献立表

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		
1 土	麻婆丼 かぼちゃ煮 もやしのサラダ 果物 卵とじ汁	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉1kg ／三温糖1kg／なたね 油	豚ひき肉／木綿豆腐／ ロースハムスライス／ たまご	ねぎ／にら／日本かぼ ちゃ／りよくとうもろ こし／きゅうり／にんじ ん／りんご／はくさい ／玉葱／糸みつば	牛乳 ピザトースト おやつ昆布	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
3 月	味噌ラーメン さつま芋のレモン煮 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホル)／ご ま油／さつまいも／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／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／レモン／きゅうり ／トマト	麦茶 いただき 胡瓜スティック	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g
4 火	ご飯 豚肉の漬け焼き フレンチサラダ 茹でアスパラ みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／な たね油	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ	玉葱／にんじん／赤 ピーマン／青ピーマン ／きゅうり／キャベツ ／アスパラガス／かぶ ／こまつな	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
5 水	五目うどん ししゃも焼き トマトとオクラの和えもの ブロッコリー	干しうどん(ゆで)／ど うもろこし(冷凍)／ 三温糖1kg	鶏小間／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ／ ししゃも(生干し)／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／ トマト／オクラ／ブ ロccoli	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 474 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
6 木	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 大根サラダ 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／焼き豚／ベー コン短冊／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	玉葱／さやいんげん／ にんじん／だいこん／ きゅうり／はくさい／ 生椎茸／チンゲンツア イ	牛乳 さつま芋アップル春巻 おやつ昆布	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
7 金	七タそうめん 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／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)	オクラ／にんじん／温 州蜜柑缶詰(果肉)／ きゅうり／しょうが	麦茶 カレーピラフ 七タゼリー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.2 g
8 土	三色丼 金時豆煮 かぶのもみ漬け みそ汁(豆腐) 果物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／とうもろこ し(冷凍)	鶏若鶏肉ひき肉／いん げんまめ(豆きんとん) ／木綿豆腐／こんぶ	ほうれんそう／かぶ／ にんじん／きゅうり／ ねぎ／ぶどう	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
10 月	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／三温糖1kg	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／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 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
11 火	人参パン ミートボール 春雨サラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／なたね油／三 温糖1kg／かたくり粉 1kg／緑豆はるさめ	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひ き肉／たまご／牛乳／ 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／きゅ うり／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	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g
12 水	ご飯 チンジャオロース わかめと豆腐のサラダ ゆで枝豆 かきたま汁	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／大豆油	豚小間／生わかめ／木 綿豆腐／たまご	たけのこ(ゆで)／青 ピーマン／トマト／ きゅうり／にんじん／ えだまめ／ほうれんそ う／玉葱	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
13 木	ほうれん草パン タンドリーフィッシュ 蒸し南瓜 マセドアンサラダ 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	めかじぎ／ヨーグルト (全脂無糖)／プロセス チーズ／ベーコン短冊	玉葱／日本かぼちゃ／ さやいんげん／にんじ ん／きゅうり／とうが ん／葉ねぎ／ぶなしめ じ	麦茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
14 金	きびごはん 鶏肉のマーマレード焼き レンコンサラダ トマト みそけんちん汁	水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／マーマ レード(低糖度)／三温 糖1kg／さといも／こ んにやく(精粉)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／豚小間／生揚げ	れんこん／きゅうり／ にんじん／トマト／だ いこん／生椎茸／ごぼ う／ほうれんそう／ね ぎ	麦茶 チヂミ 果物	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
15 土	きつねうどん ほうれんそうとコーンのリテ 粉ふき芋 果物	干しうどん(乾)／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)／鶏小間／油揚げ	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ／ぶどう	麦茶 チキンピラフ ヨーグルト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2.3 g
18 火	わかめご飯 魚の照焼き 和風サラダ トマト みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／な たね油	生わかめ／まがれい／ 焼き豚／木綿豆腐／こ んぶ	だいこん／にんじん／ きゅうり／トマト／ね ぎ／キャベツ／ほうれ んそう	牛乳 オレンジゼリー ぶどうパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g
19 水	南瓜パン いパ-のかりんとう揚げ 人参甘煮 グリーンサラダ 白菜のスープシチュー	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／じゃがいも ／薄力粉／有塩バター	豚肝臓／ベーコン短冊 ／牛乳	にんじん／キャベツ／ きゅうり／セロリー／ はくさい／玉葱／生椎 茸／青ピーマン	飲むヨーグルト ごはんのお焼き 果物	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.3 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 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 木	ひまわりライス 手羽元の山賊焼き かぼちゃの素揚げ 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／木綿豆腐	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／玉葱／ごぼう／葉ねぎ	麦茶 ケーキ お誕生日会	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g
21 金	ご飯 松風焼き 昆布豆 小松菜お浸し 沢煮椀	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／ごま(乾)／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／大豆(国産、乾)／こんぶ／刻みのり／豚小間	玉葱／こまつな／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ	牛乳 南瓜豆乳寒天よせ 果物	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
22 土	スパゲティーナポリタン さつまいも煮 大根サラダ 白菜スープ	スパゲティ／なたね油／さつまいも／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／だいこん／きゅうり／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	麦茶 雑炊 果物	エネルギー 498 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 2.2 g
24 月	もやしラーメン 冬瓜のそぼろ煮 甘酢漬け トマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／かたくり粉1kg／三温糖1kg	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉	りよことうもやし／キャベツ／にんじん／にら／ねぎ／とうがん／玉葱／だいこん／きゅうり／トマト	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.3 g
25 火	ご飯 鯖の味噌煮 白菜とリンゴのサラダ ゆで枝豆 けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さといも	まさば／ロースハムスライス／豚小間／生揚げ	りんご／はくさい／にんじん／えだまめ／だいこん／生椎茸／ごぼう／ほうれんそう／ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
26 水	なすのミートパスタ コーンサラダ 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)	豚ひき肉／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	にんじん／玉葱／なす／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 おはぎ(ずんだときなこ) 果物 宮城県	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
27 木	バターロールパン 鶏肉の香味焼き シルバーサラダ ゆでとうもろこし レタスのスープ	ロールパン／ごま(乾)／緑豆はるさめ／とうもろこし	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハムスライス／ベーコン短冊	ねぎ／しょうが／きゅうり／にんじん／レタス／玉葱	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
28 金	ご飯 さかなのたつたあげ 南瓜の含め煮 ごまあえ 冬瓜のみそ汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／ごま(いり)／上白糖	まあじ／かつお加工品(かつお節)	しょうが／西洋かぼちゃ／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／とうがん／生椎茸／玉葱／葉ねぎ	麦茶 にゅうめん 果物 奈良県	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 2.3 g
29 土	ハムコーンドリア 粉ふき芋 マセドアンサラダ ミネストローネ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし(冷凍)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油／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／さやいんげん／にんじん／きゅうり／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリ	麦茶 チャーハン りんご	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
31 月	黒糖ロールパン チキンピカタ シーザーサラダ ブロッコリー 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／にんじん／ブロッコリー／玉葱／生椎茸／グリーンピース(冷凍)	牛乳 アメリカンドック 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g



夏バテを防ぐために...

1. しっかり朝ごはんを食べよう!
2. のどがかわいたら牛乳を飲もう
3. 色の濃い野菜を食べよう
4. 卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとりよう

行事メニュー

3日 いただき (鳥取県)
26日 ずんだおはぎ (宮城県)

20日 お誕生日会
28日 にゅうめん (奈良県)