

平成29年

10月分

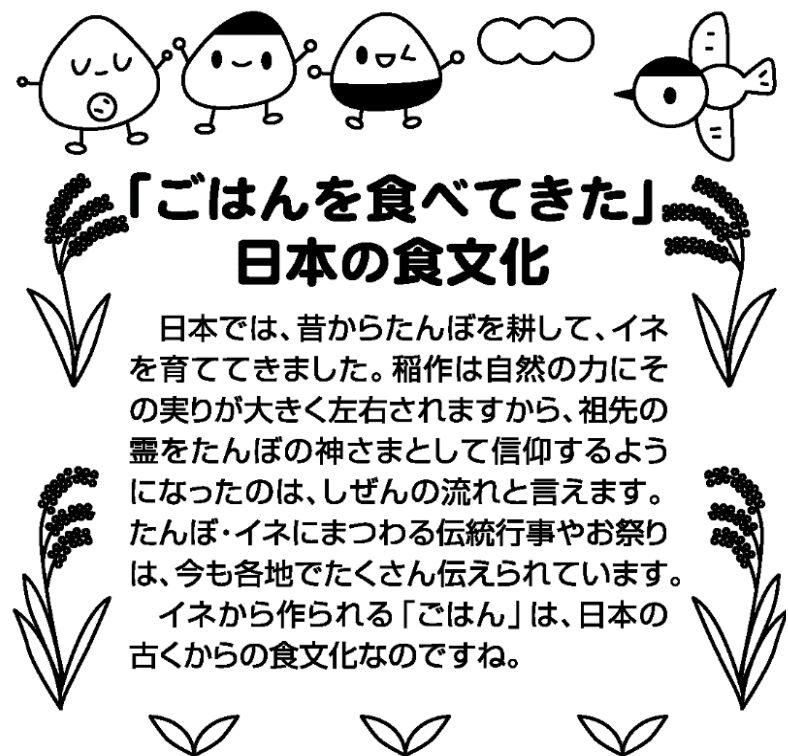
3歳以上児献立表

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		
2 月	バターロールパン 鶏肉のクラッカー焼き フレンチサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/ベーコン短冊 /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/ブロッコ リー/玉葱/生椎茸/ ほうれんそう	麦茶 納豆チャーハン 胡瓜スティック	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
3 火	ご飯 サンマの塩焼きおろし添え 厚揚げと小松菜の炒め たたき胡瓜 みそ汁(カブ・わかめ)	水稻穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ ごま油	さんま/生揚げ/カッ トわかめ/かたくちい わし(煮干し)/こんぶ	だいこん/こまつな/ きゅうり/かぶ/玉葱	牛乳 クロワッサン オレンジゼリー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
4 水	ミルクロールパン かぼちゃのお月見コロッケ うさぎ人参 ミニトマト コールスローサラダ 芋煮汁	ロールパン/なたね油 /薄力粉/パン粉(乾 燥)/三温糖1kg/さとい も	鶏若鶏肉ひき肉/たま ご/豚小間	日本かぼちゃ/玉葱/ 干しぶどう/にんじん /さやいんげん/ミニ トマト/キャベツ/ きゅうり/セロリー/ ごぼう/まいたけ/ぶ	牛乳 うさぎまんじゅう おしゃぶり昆布	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
5 木	ドライカレー 蒸かしさつま芋 ワカメサラダ 野菜スープ3	水稻穀粒(精白米)/な たね油/さつまいも/ ごま油	豚ひき肉/生わかめ/ 焼き豚/かつお加工品 (かつお節)	干しぶどう/にんじん /玉葱/青ピーマン/ マッシュルーム/りよ くとうもやし/きゅう り/ほうれんそう/た けのこ/はくさい	麦茶 すいとん 果物	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.3 g
6 金	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん ひじきの炒り煮 かぼちゃ煮 豚汁	水稻穀粒(精白米)/上 新粉/なたね油/三温 糖1kg/かたくり粉1kg /しらたき/じゃがい も	木綿豆腐/ひじき/油 揚げ/豚小間	玉葱/にんじん/干し 椎茸/さやえんどう/ えのきたけ/さやいん げん/日本かぼちゃ/ だいこん/ごぼう/葉 ねぎ	牛乳 どらやき 果物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
7 土	ご飯 豚肉の漬け焼き さつまいも煮 トマト みそ汁(切干大根・小松菜)	水稻穀粒(精白米)/な たね油/さつまいも	豚中型種ロース(脂肪な し)/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/トマト/切 干しだいこん/こまつ な	牛乳 ドーナツ おやつ昆布	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.2 g
10 火	グラタン かぶのサラダ ブロッコリー キャベツのスープ	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/ロース ハムスライス/ベーコ ン短冊	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/かぶ /きゅうり/ブロッコ リー/キャベツ/ほう れんそう	牛乳 パンピング 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
11 水	ご飯 魚の照焼き 筑前煮 浅漬け みそ汁(白菜・ほうれん草)	水稻穀粒(精白米)/さ といも/なたね油/三 温糖1kg	まがれい/鶏小間/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 (ゆで)/さやえんどう /キャベツ/きゅうり /はくさい/玉葱/ほ うれんそう	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g
12 木	きびごはん 豚肉のオリエンタルソテー レーズンとさつま芋煮 トマト けんちん汁	水稻穀粒(精白米)/き び(精白粒)/なたね 油/さつまいも/有塩 バター/三温糖1kg/ さといも	豚小間	玉葱/マッシュルーム /青ピーマン/にんじ ん/干しぶどう/トマ ト/だいこん/ごぼう /ぶなしめじ/葉ねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g
13 金	バターロールパン さかなのチーズピカタ コロコロポテトサラダ ブロッコリー レタスのスープ	ロールパン/薄力粉/ なたね油/じゃがいも	めかじき/たまご/パ ルメザンチーズ/ベー コン短冊	パセリ/にんじん/ きゅうり/ブロッコ リー/レタス/玉葱	麦茶 雑炊 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g
14 土	煮込みうどん コーンサラダ トマト さつま芋煮	干しうどん(ゆで)/と うもろこし/なたね油 /さつまいも/三温糖 1kg	豚小間/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	だいこん/にんじん/ 生椎茸/ごぼう/ねぎ /ほうれんそう/きゅ うり/キャベツ/トマ ト	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g
16 月	ご飯 鮭の幽庵焼き 切干大根煮 白いんげん豆煮 みそ汁(キャベツ・小松菜)	水稻穀粒(精白米)/三 温糖1kg	しろさけ/油揚げ/い んげんまめ(乾)/木 綿豆腐	ゆず(果汁、生)/切干 しだいこん/にんじん /キャベツ/玉葱/こ まつな	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
17 火	災害用ご飯 味噌カツ 線キャベツ トマト 白菜スープ	水稻穀粒(精白米)/薄 力粉/パン粉(乾燥)/ なたね油/三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /たまご/ベーコン短 冊/かつお加工品(か つお節)/こんぶ	キャベツ/にんじん/ トマト/はくさい/玉 葱/生椎茸/チンゲン ツァイ	牛乳 さつま芋のようかん 果物	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
18 水	ミルクロールパン カジキの包み揚げ みかんのサラダ かぼちゃの素揚げ すまし汁	ロールパン/かたくり 粉1kg/ぎょうざの皮 /なたね油/三温糖 1kg	めかじき/スライスス チーズ/木綿豆腐	きゅうり/キャベツ/ にんじん/温州蜜柑缶 詰(果肉)/日本かぼ ちゃ/生椎茸/ねぎ	麦茶 塩やきそば 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
19 木	秋のカレーライス ほうれんそうとコーンのソテー レンコンサラダ ミネストローネ	水稻穀粒(精白米)/ じゃがいも/さつまい も/なたね油/有塩バ ター/薄力粉/とうも ろこし(冷凍)/三温 糖1kg/マカロニ(セ	豚小間/ベーコン短冊	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/ほう れんそう/れんこん/ きゅうり/マッシュ ルーム/トマト/キャ ベツ/セロリー	牛乳 生クリームサンド 果物	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 1.7 g

※食材の仕入れ等の状況により、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 金	麦ごはん 岩石揚げ チンゲン菜の中華和え 人参甘煮 野菜スープ	水稻穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／とう もろこし(冷凍)／薄 力粉／なたね油／ごま 油／三温糖1kg	糸引納豆／豚ひき肉／ たまご／焼き豚／ペー コン短冊／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／チンゲンツアイ ／にんじん／きくらげ (乾)／玉葱／生椎茸／ ほうれんそう	牛乳 小豆蒸しパン 果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
21 土	鶏ごぼう丼 ツナと大根の煮物 グリーンサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	水稻穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／まぐろ缶詰(油漬フ レイト)／木綿豆腐／わ かめ／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	にんじん／ごぼう／さ やえんどう／だいこん ／キャベツ／きゅうり ／セロリー／玉葱	牛乳 手作りハムロール おやつ昆布	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g
23 月	ご飯 さかなのたつたあげ 里芋の含めたいたん 和風サラダ 白菜のとりみ汁	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／なたね 油／さといも	まあじ／焼き豚／ペー コン短冊	しょうが／ゆず(果皮、 生)／だいこん／にん じん／きゅうり／はく さい／玉葱／ぶなしめ じ／葉ねぎ	牛乳 ジャムマフィン 果物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
24 火	あけぼのごはん まっくろくろすけの肉団子 サツマイモサラダ 付け合わせ みそ汁(大根・しめじ)	水稻穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／なたね油 ／三温糖1kg／さつま いも	こんぶ／豚ひき肉／鶏 若鶏肉ひき肉／牛乳／ プロセスチーズ／かた くちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／しょ うが／きゅうり／ブ ロccoli／ミニマ ト／ごぼう／だいこん ／ぶなしめじ／葉ねぎ	麦茶 ケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
25 水	けんちんうどん 冬瓜のそぼろあんかけ キャベツの梅おかか和え 粉かしさつま芋	うどん(ゆで)／さとい も／三温糖1kg／かた くり粉1kg／さつま いも	鶏小間／かつお加工品 (かつお節)／鶏若鶏肉 ひき肉	だいこん／にんじん／ ごぼう／こまつな／と うがん／玉葱／キャ ベツ／梅(塩漬)	麦茶 2色おはぎ ヨーグルト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	災害用わかめご飯 松風焼き 中華サラダ ブロッコリー 沢煮椀	水稻穀粒(精白米)／ご ま(乾)／パン粉(乾燥) ／なたね油／ごま油	カットわかめ／豚ひき 肉／たまご／焼き豚／ 豚小間	玉葱／干し椎茸／りょ くとうもやし／きゅう り／にんじん／きくら げ(乾)／ブロッコリー ／だいこん／ごぼう／ ねぎ	牛乳 ぽっぽ焼き 果物	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g
27 金	味噌ラーメン 焼き魚(さば) 金時豆煮 海藻サラダ	中華めん(生)／とうも ろこし(冷凍)／ごま 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／まさば／金時 豆(乾)／カットわか め／焼き豚	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／きゅうり	麦茶 チャーハン 胡瓜スティック	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 2.2 g
28 土	スパゲティミートソース ツナサラダ さつま芋の素揚げ ブロッコリー コンソメジュリアン	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／さつま いも	豚ひき肉／パルメザン チーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレイト)／ペー コン短冊／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ／ブロッ コリー／セロリー／青 ピーマン	麦茶 チキンピラフ 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
30 月	ご飯 豚肉の漬け焼き はりはり漬け カリフラワー チキンスープ	水稻穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg	豚小間／鶏小間／木綿 豆腐	玉葱／青ピーマン／赤 ピーマン／にんじん／ 切干しだいこん／きゅ うり／セロリー／カリ フラワー／ぶなしめ じ／はくさい	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g
31 火	ガーリックトースト 鶏肉の唐揚げ コーンサラダ トマト パンキンシチュー	食パン(市販品)／有 塩バター／上新粉／な たね油／とうもろこし (冷凍)／じゃがいも ／三温糖1kg／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ベーコン短冊／牛乳 1000	にんにく(りん茎)／パ セリ／キャベツ／きゅ うり／にんじん／トマ ト／日本かぼちゃ／玉 葱	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 1.3 g



●子どもの「食」Q&A●

Q. 野菜をたくさん食べさせたい

A. 【野菜の量】生の野菜は“かさ”が多くて、量そのものがあまり食べられません。煮物、あえ物、汁物など、煮たりゆでたりして火を通すと、“かさ”が減ります。

【野菜の種類】種類をたくさん食べさせたい場合は、和食・洋食よりも、中華料理がお勧め。中華に入っている野菜は、実はバリエーションが豊富なのです。

行事メニュー

17日	味噌カツ(愛知県)	災害用α米のご飯
23日	里芋の含めたいたん	(京都)
24日	お誕生日会	
26日	ぽっぽ焼き(新潟県)	災害用のα米のご飯
31日	ハロウィン	