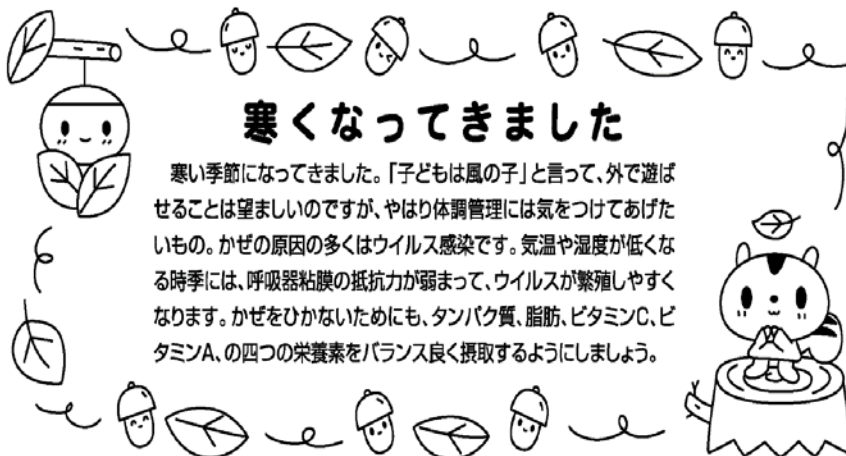


平成29年 11月分 3歳以上児献立表 西東京市立芝久保保育園

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 水	ご飯 魚の照焼 里芋の煮っころがし 五目煮豆 みそ汁 (キャベツ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)／さ ともい／三温糖1kg	まがれい／こんぶ／か つお加工品(かつお節) ／大豆(国産、乾)	にんじん／ごぼう／れ んこん／キャベツ／玉 葱／こまつな	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.9 g
2 木	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き はりはり漬け トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ マーメレード(低糖度) ／三温糖1kg／ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／ベーコン短冊／かつ お加工品(かつお節)	切干しだいこん／きゅ り／にんじん／トマ ト／ほうれんそう／は くさい	牛乳 肉まん おやつ昆布	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
4 土	三色丼 かぼちゃ煮 和風サラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／とうもろこ し(冷凍)／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／焼き 豚／かたくちいわし (煮干し)／こんぶ	ほうれんそう／日本か ぼちゃ／だいこん／に んじん／きゅうり／玉 葱／はくさい	牛乳 ホットドック 果物	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
6 月	けんちんうどん ししやも焼き 金時豆煮 豆腐サラダ	うどん(ゆで)／さとい も／三温糖1kg／なた ね油	鶏小間／かつお加工品 (かつお節)／ししやも (生干し)／いんげんま め(乾)／木綿豆腐／ 焼き豚	だいこん／にんじん／ ごぼう／こまつな／ね ぎ／きゅうり	麦茶 いなり寿司 胡瓜スティック	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g
7 火	ご飯 豆腐の落とし揚げ レンコンサラダ トマト めった汁(石川県)	水稲穀粒(精白米)／ど うもろこし(冷凍)／ かたくり粉1kg／なた ね油／三温糖1kg／さ つまいも／じゃがいも	木綿豆腐／豚ひき肉／ ひじき／豚小間	にんじん／グリーンピー ス(冷凍)／れんこん／ きゅうり／トマト／玉 葱／生椎茸／ごぼう／ 葉ねぎ	牛乳 レーズンクッキー 果物	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g
8 水	スパゲティミートソース ぱりぱりサラダ ブロッコリー すまし汁	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／ぎょう ざの皮	豚ひき肉／パルメザン チーズ／焼き豚／木綿 豆腐／かつお加工品 (かつお節)	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ／セロリー ／ブロッコリー／ほう れんそう	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g
9 木	茶飯 おでん ハスのキンピラ 白菜の柚子漬け 果物	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／三温糖1kg	焼き竹輪／がんもどき	だいこん／にんじん／ れんこん／はくさい／ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
10 金	ミルクロールパン 魚フライ コールスローサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／ パン粉(乾燥)／なたね 油／三温糖1kg	まがれい／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／きゅうり／ セロリー／にんじん／ ブロッコリー／玉葱／ はくさい／生椎茸／ほ うれんそう	麦茶 蒜山おこわ風(岡山県) 胡瓜スティック	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
11 土	きつねうどん ツナと大根の煮物 和風サラダ トマト	干しうどん(乾)／三温 糖1kg／なたね油	かつお加工品(かつお 節)／鶏小間／油揚げ ／まぐろ缶詰(油漬フル 味71ト)／焼き豚	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ／だいこん／ りよくとうもろやし／ きゅうり／トマト	麦茶 チキンピラフ ヨーグルト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
13 月	ご飯 鶏肉の香味焼き 厚揚げと小松菜の炒め煮 人参の甘煮 みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／なたね油／三 温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／生揚げ／油揚げ	ねぎ／しょうが／こま つな／にんじん／玉葱 ／はくさい／葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
14 火	ご飯 松風焼き フレンチサラダ カリフラワー 豆腐のとろみ汁	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／パン粉(乾燥) ／なたね油／かたくり 粉1kg	豚ひき肉／たまご／木 綿豆腐／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	玉葱／干し椎茸／きゅ り／キャベツ／にん じん／カリフラワー／ はくさい／生椎茸／ほ うれんそう	牛乳 じゃがべー春巻 果物	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
15 水	お赤飯 鯛の煮つけ なます ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／陸 稲穀粒(精白米)／ごま (乾)／三温糖1kg／焼 きふ(車ふ)	あずき(乾)／きんめ だい／木綿豆腐／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ	だいこん／にんじん／ ブロッコリー／根みつ ば	飲むヨーグルト おからおやき 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
16 木	味噌ラーメン さつま芋のそぼろ煮 金時豆煮 大根サラダ	中華めん(生)／とうも ろこし(冷凍)／ごま 油／さつまいも／なた ね油／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／金時豆(乾)／ 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／だいこん／きゅう り	麦茶 梅おかかおにぎり 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 2.1 g
17 金	黒糖ロールパン 鶏肉のから揚げ かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ クリームシチュー	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／マ カロニ(セモリナ)／ じゃがいも／薄力粉／ 有塩バター	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ ベーコン短冊／牛乳	にんにく(りん茎)／ しょうが／日本かぼ ちゃ／キャベツ／きゅ り／にんじん／玉葱 ／グリーンピース(冷凍) ／マッシュルーム	麦茶 ケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.0 g
18 土	きのこスパゲッティ 粉ふき芋 ハワイアンサラダ チキンスープ	スパゲティ／なたね油 ／じゃがいも	ベーコン短冊／鶏小間	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／ パインアップル(缶詰) ／だいこん	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g

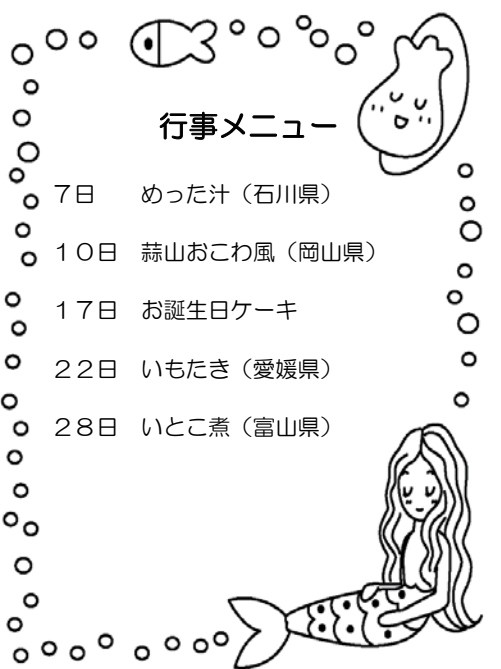
※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

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		
20 月	ご飯 魚の香味焼き 切干大根煮 ブロッコリー みそ汁(大根・油揚げ)	水稻穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まがれい／油揚げ／わ かめ(乾燥、水戻し)	ねぎ／切干しいごん ／にんじん／ブロッ コリー／玉葱／はくさい ／葉ねぎ	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g
21 火	カレーライス レンコンサラダ ／ すまし汁 ぶどうジュース	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	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／れん こん／きゅうり／トマ ト／生椎茸／ねぎ／ぶ どう(濃縮還元ジュース)	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g
22 水	ミルクロールパン レバーのかりんとう揚げ コーンサラダ ブロッコリー ミネストローネ	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／とうもろこ し(冷凍)／マカロニ (セモリナ)	豚肝臓／ベーコン短冊	きゅうり／キャベツ／ にんじん／ブロッ コリー／玉葱／マッシュ ルーム／トマト／セロ リー	麦茶 いもたき(愛媛県) 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
24 金	ご飯 回鍋肉 蒸し南瓜 ナムル ワカメスープ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油／ かたくり粉1kg／ごま 油／白ごま(乾)	豚小間／わかめ／かつ お加工品(かつお節)	キャベツ／にんじん ／玉葱／青ピーマン／日 本かぼちゃ／ブロッコ リー／きゅうり／ 葉ねぎ	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.1 g
25 土	麻婆丼 さつまいも煮 中華サラダ 中華風スープ	水稻穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉1kg ／さつまいも／三温糖 1kg	豚ひき肉／木綿豆腐 ／焼き豚／かつお加工品 (かつお節)	ねぎ／にら／りよくと うもやし／きゅうり ／にんじん／きくらげ (乾)／玉葱／生椎茸	麦茶 チヂミ 果物	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ ブロッコリー 味噌汁	水稻穀粒(精白米)／な たね油	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／ブロッ コリー／玉葱／ねぎ／ほ うれんそう	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	ご飯 ミートローフ いとこ煮(富山県) 浅漬け すまし汁	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし(冷凍)／ パン粉(乾燥)／さとい も／三温糖1kg	豚ひき肉／たまご／油 揚げ／あずき(乾)／ かつお加工品(かつお 節)／木綿豆腐	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／だ いこん／ごぼう／かぶ ／きゅうり／ほうれんそ う	牛乳 クローワッサン ぶどうゼリー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
29 水	グラタン かぼちゃ煮 フレンチサラダ 野菜スープ	マカロニ(セモリナ) ／薄力粉／有塩バター ／三温糖1kg／なたね 油	鶏小間／牛乳／かつお 加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／グ リンピース(冷凍)／日 本かぼちゃ／きゅうり ／キャベツ／ほうれんそ う／たけのこ／はくさい	麦茶 鮭おにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	ご飯 鮭のムニエル グリーンサラダ ブロッコリー 和風ポトフ	水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／なたね油	べにざけ／豚小間	キャベツ／きゅうり ／セロリー／ブロッ コリー／にんじん／かぶ ／玉葱／葉ねぎ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



行事メニュー

- 7日 めった汁(石川県)
- 10日 蒜山おこわ風(岡山県)
- 17日 お誕生日ケーキ
- 22日 いもたき(愛媛県)
- 28日 いとこ煮(富山県)

冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。
火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさん量を食べられます。
また、食物繊維も豊富に摂ることができます。