

平成29年

12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 金	ご飯 鶏肉の照焼き 切干大根煮 キャベツサラダ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油／ さといも	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／油揚げ／豚小間	しょうが／切干しだい こん／にんじん／きゅ うり／キャベツ／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	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
2 土	三色丼 かぼちゃ煮 浅漬け みそ汁(大根・わかめ)	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／わか め／かつお加工品(か つお節)／こんぶ	ほうれんそう／日本か ぼちゃ／キャベツ／ きゅうり／だいこん／ 玉葱／にんじん	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g
4 月	ミルクロールパン 魚フライ 粉ふき芋 グリーンサラダ 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／ パン粉(乾燥)／なたね 油／じゃがいも	まがれい／たまご／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ	キャベツ／きゅうり／ セロリ／玉葱／にん じん／マッシュルーム ／はくさい／青ピーマ ン	麦茶 雑炊 ヨーグルト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.3 g
5 火	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参甘煮 ほうれんそうとコンのソテー レタスのスープ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(生)／なたね油／ 三温糖1kg／とうもろ こし(冷凍)／有塩バ ター	木綿豆腐／豚ひき肉／ たまご／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／ほう れんそう／レタス	牛乳 コーンマコロン 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g
6 水	もやしラーメン 焼き魚(さば) ステーキ甘酢 ブロッコリー	中華めん(生)／とうも ろこし(冷凍)／ごま 油／かたくり粉1kg／ 三温糖1kg	豚ひき肉／まさば	りよくとうもやし／に んじん／にら／ねぎ／ だいこん／きゅうり／ ブロッコリー	飲むヨーグルト お好み焼き 果物	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 木	ご飯 豚肉の漬け焼き コーンサラダ トマト みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／な たね油／とうもろこし (冷凍)	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ	玉葱／青ピーマン／赤 ピーマン／にんじん／ きゅうり／キャベツ／ トマト／かぶ／こまつ な	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g
8 金	ご飯 酢鶏 コールスローサラダ カリフラワー 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／なたね 油／三温糖1kg	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)／ こんぶ	にんじん／玉葱／青 ピーマン／干し椎茸／ たけのこ(ゆで)／パイ ンアップル(缶詰)／さ やえんどう／キャベツ ／きゅうり／セロリ	牛乳 さつまいものようかん 果物	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g
9 土	カレーライス ハスのキンピラ 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 ／三温糖1kg	豚小間／木綿豆腐／か つお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／れん こん／トマト／ほうれ んそう	麦茶 焼きうどん 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.3 g
11 月	ご飯 魚のみそ煮 大根サラダ ブロッコリー 白菜のとろみ汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油	まあじ／生揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ	しょうが／だいこん／ にんじん／きゅうり／ ブロッコリー／はくさ い／玉葱／こまつな	牛乳 じゃがペー春巻 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
12 火	ミルクロールパン れんこん入りメンチカツ ほうれん草とえのきのソテー トマトサラダ 野菜スープ	ロールパン／なたね油 ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／三温糖1kg	豚ひき肉／たまご／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ	玉葱／れんこん／ほう れんそう／えのきたけ ／にんじん／トマト／ きゅうり／キャベツ／ マッシュルーム／はく さい／青ピーマン	麦茶 ジャコワカメおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 水	ご飯 魚の磯辺焼き ひじきの炒り煮 カリフラワー みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／し らたき／なたね油／三 温糖1kg	まがれい／あおのり 20g／ひじき／油揚げ ／木綿豆腐／こんぶ	にんじん／さやいんげ ん／カリフラワー／ね ぎ／玉葱／ほうれんそ う	牛乳 怪獣揚げ 果物	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g
14 木	麦ごはん 豚肉のオリエンタルソテー 和風サラダ トマト 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／なた ね油	豚小間／焼き豚	玉葱／マッシュルー ム／青ピーマン／だい こん／にんじん／きゅ うり／トマト／はくさ い／生椎茸／チンゲン ツァイ	牛乳 ごはんのお焼き 果物	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
15 金	ご飯 春巻き 蒸し南瓜 ナムル むらも汁	水稲穀粒(精白米)／普 通はるさめ(乾)／ごま 油／かたくり粉1kg／ きょうざの皮／なたね 油	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／にんじん／干し 椎茸／たけのこ(ゆで) ／日本かぼちゃ／ブ ックワ／もやし／きゅ うり／生椎茸／根みつば	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
16 土	きつねうどん さつまいものそぼろ煮 和風サラダ トマト	干しうどん(乾)／三温 糖1kg／さつまいも／ かたくり粉1kg／なた ね油	かつお加工品(かつお 節)／鶏小間／油揚げ ／鶏若鶏肉ひき肉／焼 き豚	ほうれんそう／ねぎ／ だいこん／にんじん／ きゅうり／トマト	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.7 g
18 月	ミルクロールパン タンドリーチキン もやしとピーマンのソテー ブロッコリー マカロニとかぶのスープ	ロールパン／オリーブ 油／なたね油／マカロ ニ(セモリナ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ヨーグルト(全脂無 糖)／ベーコン短冊	にんにく(りん茎)／ブ ックワ／もやし／青 ピーマン／ブロッコ リー／玉葱／かぶ／か ぶ(葉)	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.1 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 火	ご飯 魚のホイル焼き 粉ふき芋 マセドアンサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / とうもろ こし(冷凍) / なたね 油 / 三温糖1kg	まがれい / プロセス チーズ / 木綿豆腐 / わ かめ / こんぶ	ぶなしめじ / 玉葱 / に んじん / 青ピーマン / きやいんげん / きゅう り / ねぎ	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
20 水	ご飯 チンジャオロース ほうれん草のお浸し トマト 中華風スープ	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	豚中型種モモ(脂肪な し) / かつお加工品(か つお節)	たけのこ(ゆで) / 青 ピーマン / ほうれんそ う / トマト / 玉葱 / に んじん / ねぎ / 生椎茸	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	ピラフ ミートローフ サツマイモサラダ ブロッコリー コーンスープ	水稲穀粒(精白米) / 有 塩バター / パン粉(乾 燥) / とうもろこし(冷 凍) / さつまいも / と うもろこし缶詰(クリーム) / じゃがいも / 薄力粉	豚ひき肉 / たまご / 蒸 しかまぼこ / こんぶ / 牛乳	玉葱 / にんじん / 青 ピーマン / 干しぶどう / きゅうり / ブロッコ リー / パセリ	麦茶 ケーキ 果物	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.3 g
22 金	ご飯 サバの煮つけ 冬至かぼちゃ(山形県) 浅漬け みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖1kg	まさば / あずき(乾) / 木綿豆腐 / かたくち いわし(煮干し) / こん ぶ	日本かぼちゃ / キャベ ツ / きゅうり / 玉葱 / にんじん / ほうれんそ う	飲むヨーグルト きな粉揚げパン 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 2.1 g
25 月	ベーグルパン 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ トマト さつまいものポタージュ	フランスパン / 上新粉 / なたね油 / マカロニ (セモリナ) / さつまい も / 有塩バター / 薄 力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 牛乳	キャベツ / きゅうり / にんじん / トマト / 玉 葱	麦茶 カップケーキ いちご	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g
26 火	ご飯 ブリの照焼き じゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ すまし汁(えのき)	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / なたね油 / 三温糖1kg	ぶり / 豚ひき肉 / 焼き 豚	玉葱 / だいこん / にん じん / きゅうり / えの きたけ / たけのこ / 葉 ねぎ	麦茶 ほうれん草とコンのお焼き ヨーグルト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	ご飯 肉豆腐 ごまあえ トマト みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米) / ご ま(いり) / 三温糖1kg	豚小間 / 木綿豆腐 / 油 揚げ / かたくちいわし (煮干し) / こんぶ	にんじん / 生椎茸 / ね ぎ / キャベツ / ほうれ んそう / トマト / かぶ / 玉葱 / こまつな	牛乳 ツナサンド 果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
28 木	年越しうどん ししゃも焼き 漬物サラダ かぼちゃ煮	うどん(ゆで) / かたく り粉1kg / 三温糖1kg	鶏小間 / ししゃも(生 干し) / 焼き豚	ねぎ / にんじん / 干し 椎茸 / ほうれんそう / だいこん / きゅうり / セロリー / 日本かぼ ちゃ	牛乳 オレンジゼリー ぶどうパン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g

お誕生日

クリスマス

かぜ予防には
ビタミンA・Cが効く



行事メニュー

21日 おたんじょうび会

22日 冬至

25日 クリスマスマニュー

放送資料

みなさんは「旬」という言葉を知っていますか？
旬というのは、その食べものがいちばん多くとれる時期で、いちばんおいしい時期のことです。
きょうの給食の汁物には、小松菜が入っていますが、この小松菜は、冬菜ともよばれ、今が旬の野菜です。
小松菜には、ビタミンCが多く含まれているのでかぜの予防にもなります。汁物も、残さないで食べてください。

栄養ひとくちメモ ほうれんそう

緑黄色野菜の代表、ほうれんそう。ほうれんそうは1年中出回っていますが、ほんとうは冬が旬の野菜だって、知ってましたか？ほうれんそうの栄養は、血をつくる「鉄」と言われます。そのとおり「鉄」をたくさんふくんでいますが、その他、鼻やのどの粘膜を強くする「ビタミンA(カロチン)」、病気に対する抵抗力を高める「ビタミンC」、からだの疲れをとる「ビタミンB2」が多く、風邪予防にはピッタリ。しかも、冬の「ビタミンC」の含有量は夏の3倍。まさに旬のパワーです。旬の野菜は、おいしだけでなく、その時期に必要な栄養素も多くなるのです。だから、旬の食べ物って大切なのです。

血をつくる「鉄」

別に多めにさらさらさらのパワーアップ!

ビタミンA

ビタミンB2

ビタミンC