

平成29年

12月分

3歳未満児献立表

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 牛乳 ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 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 牛乳 せんべい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.9 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／セロリー／玉葱／にんじん／マッシュルーム／はくさい／青ピーマン	牛乳 麦茶 雑炊 ヨーグルト 牛乳 かりんとう	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 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	りょくとうもやし／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 牛乳 せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.8 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 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)／インアッブル(缶詰)／さやえんどう／キャベツ／きゅうり／セロリー	牛乳 さつま芋のようかん 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.8 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／グリーンピース(冷凍)／れんこん／トマト／ほうれんそう	麦茶 焼きうどん 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	ご飯 魚のみそ煮 大根サラダ ブロッコリー 白菜のとりみ汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油	まがれい／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 じゃがベー春巻 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 ボーロ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
15 金	ご飯 春巻き 蒸し南瓜 ナムル むらこみ汁	水稲穀粒(精白米)／普通はるさめ(乾)／ごま油／かたくり粉1kg／ぎょうざの皮／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／ブロッコリー／もやし／きゅうり／生椎茸／根みつば	牛乳 ピザトースト 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.3 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)／ブロッコリー／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 牛乳 かりんとう	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.1 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 / さやいんげん / きゅうり / ねぎ	牛乳 パンプディング 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.1 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	豚中型種毛(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 / ほうれん草 / トマト / 玉葱 / にんじん / ねぎ / 生椎茸	牛乳 大学芋 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 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 / 蒸しわかめ / 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 牛乳 かりんとう	お誕生日 エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.1 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 / ほうれん草	飲むヨーグルト きな粉揚げパン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 かりんとう	クリスマス エネルギー 558 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.3 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 ほうれん草とコーンのお焼き ヨーグルト 牛乳 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g
27 水	ご飯 肉豆腐 ごま和え(キャ・ホ) 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 / ほうれん草 / トマト / かぶ / 玉葱 / こまつな	牛乳 ツナサンド 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 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 / ほうれん草 / 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 牛乳 せんべい	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.0 g

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、その食べ物の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ね。

栄養ひとくちメモ **ほうれん草**

緑黄色野菜の代表、ほうれん草。ほうれん草は1年中出荷していますが、ほんとうは冬が旬の野菜だって、知ってましたか？ほうれん草の栄養は、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」

旬に食べるごとにさらにパワーアップ!

ビタミンA

ビタミンB2

ビタミンC