

平成30年

1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		
4 木	ツナトマトクリームパスタ 粉ふき芋 グリーンサラダ 野菜スープ	スパゲティ/オリーブ 油/なたね油/じゃがい も/三温糖1kg	まぐろ缶詰(油漬フレーク 付)/パルメザンチー ズ/かつお加工品(か つお節)/こんぶ	にんじん/玉葱/トマ ト缶詰(ホール) / キャベツ/きゅうり/ えだまめ(冷凍)/ほう れんそう	牛乳 ポパイ蒸しパン おやつ昆布	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
5 金	高野豆腐のそぼろごはん 五目豆 ツナサラダ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/なたね油	凍り豆腐/大豆(国産、 ゆで)/こんぶ/まぐ ろ缶詰(油漬フレーク付)	にんじん/こまつな/ ごぼう/れんこん/ きゅうり/キャベツ/ はくさい/生椎茸/チ ンゲンツァイ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	ご飯 魚の煮つけ ほうれん草のお浸し トマト みそ汁(キャベツ・葉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg	まがれい/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ	ほうれんそう/にんじ ん/トマト/キャベツ /玉葱/葉ねぎ	牛乳 ツナサンド 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	南瓜パン 豆腐の落とし揚げ 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/とうもろ こし(冷凍)/かたく り粉1kg/なたね油	木綿豆腐/豚ひき肉/ ひじき/かつお加工品 (かつお節)	にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ/ きゅうり/セロリー/ ブロッコリー/ほうれ んそう/玉葱/はくさい	麦茶 七草粥 ヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き★ さつま芋煮 白菜サラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ オリーブ油/さつまい も	べにざけ/木綿豆腐	玉葱/キャベツ/青 ピーマン/黄ピーマ ン/にんじん/はくさい /きゅうり/りんご/ 干しぶどう/ほうれん そう/ぶなしめじ	麦茶 チヂミ 果物	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g
11 木	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー レンコンサラダ トマト みそ汁(わかめ・キャベツ)	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg	豚小間/わかめ/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ	玉葱/マッシュルーム /青ピーマン/れんこ ん/きゅうり/にんじ ん/トマト/キャベツ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
12 金	ミルクロールパン しいのかりんとう揚げ★ シルバーサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/緑豆はるさ め	豚肝臓/ロースハムス ライス/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	きゅうり/にんじん/ ブロッコリー/玉葱/ キャベツ/青ピーマ ン	麦茶 ひじきジャコチャーハン 果物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 土	ご飯 いんげん人参豚肉巻 ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃ煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	水稲穀粒(精白米)/な たね油/とうもろこし (冷凍)/有塩バター /三温糖1kg	豚肩ロース(脂身付)/ 木綿豆腐/こんぶ	さやいんげん/にんじ ん/ほうれんそう/日 本かぼちゃ/玉葱/ね ぎ	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
15 月	ご飯 煮魚 エリンギと野菜のソテー ワカメサラダ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/なたね油/ ごま油/さといも	まがれい/ベーコン短 冊/生わかめ/焼き豚 /豚小間	エリンギ/キャベツ/ 玉葱/りよくとうも やし/きゅうり/にん じん/だいこん/ごぼ う/ぶなしめじ/葉ねぎ	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) おやつ昆布	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.6 g
16 火	ミルクロールパン ハンバーグ フライドポテト 付け合わせ ワカメスープ	ロールパン/なたね油 /パン粉(乾燥)/じゃ がいも/ごま(いり) /ごま油	豚ひき肉/牛乳/たま ご/わかめ/かつお加 工品(かつお節)	玉葱/ブロッコリー/ にんじん/葉ねぎ	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	肉うどん★ じゃが芋のそぼろ煮 金時豆煮 グリーンサラダ	うどん(ゆで)/じゃがい も/三温糖1kg/な たね油	豚小間/豚ひき肉/金 時豆(乾)	だいこん/にんじん/ ぶなしめじ/こまつな /ねぎ/キャベツ/ きゅうり/セロリー	牛乳 ほうれん草とコーンのお焼き 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.0 g
18 木	ご飯 魚のみそ照り焼き ひじきの炒り煮 和風サラダ★ とろみ汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/しらたき/ なたね油/かたくり粉 1kg	めかじき/ひじき/油 揚げ/焼き豚/木綿豆 腐	しょうが/にんじん/ さやいんげん/りよ くとうもやし/きゅう り/かぶ/玉葱/こまつ な	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
19 金	ご飯 チンジャオロース ナムル トマト 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	豚中型種モモ(脂肪な し)/たまご	たけのこ(ゆで)/青 ピーマン/ブロッコリー もやし/きゅうり/に んじん/トマト/ほう れんそう/玉葱	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
20 土	きつねうどん レーズンとさつま芋煮 コーンサラダ ブロッコリー	干しうどん(乾)/三温 糖1kg/さつまいも/ 有塩バター/とうも ろこし(冷凍)/なたね 油	かつお加工品(かつお 節)/鶏小間/油揚げ	ほうれんそう/ねぎ/ 干しぶどう/きゅうり /キャベツ/にんじん /ブロッコリー	牛乳 カレーピラフ 果物	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
22 月	味噌ラーメン★ 焼き魚(さば) マセドアンサラダ トマト	中華めん(生)/とうも ろこし缶詰(ホール)/ご ま油/なたね油	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/プロセ ステーズ	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/さやいんげん/ きゅうり/トマト	麦茶 納豆チャーハン 胡瓜スティック	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.3 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		
23 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしとピーマンのソテー ブロッコリー みそ汁(豆腐・ねぎ)	水稲穀粒(精白米) / マーマレード(低糖度) / なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 木綿豆腐 / こんぶ	ブロッコリー / もやし / 玉葱 / 青ピーマン / にんじん / ブロッコリー / ねぎ / ほうれんそう	牛乳 じゃがいものお好み焼き 果物	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
24 水	ミルクロールパン さかなのチーズピカタ マカロニサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン / 薄力粉 / マカロニ(セモリナ) / なたね油 / じゃがいも	めかじき / たまご / パルメザンチーズ / かつお加工品(かつお節)	パセリ / キャベツ / きゅうり / にんじん / ほうれんそう / 玉葱 / たけのこ / はくさい	麦茶 やきそば★ ヨーグルト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g
25 木	ご飯 豚肉とゴボウの味噌炒め ゆでさつま芋 即席漬け 鶏けんちん汁	水稲穀粒(精白米) / 三温糖1kg / ごま油 / さつま芋 / さといも / なたね油	豚小間 / 鶏小間	玉葱 / ごぼう / にんじん / キャベツ / きゅうり / だいこん / ぶなしめじ / 葉ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.2 g
26 金	チキンピラフ 鮭のムニエル 蒸し南瓜 ハワイアンサラダ ミネストローネ	水稲穀粒(精白米) / 有塩バター / 薄力粉 / なたね油 / マカロニ(セモリナ)	鶏小間 / ペにざげ / ベーコン短冊	玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / 日本かぼちゃ / きゅうり / キャベツ / パインアップル(缶詰) / マッシュルーム / トマト / セロリ	麦茶 すいとん 果物	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 2.0 g
27 土	三色丼 ツナと大根の煮物 キャベツサラダ ブロッコリー みそ汁(カブ・油揚げ)	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 / まぐろ缶詰(油漬フレーク付) / 油揚げ / かつおちいわし(煮干し) / こんぶ	ほうれんそう / だいこん / きゅうり / キャベツ / にんじん / ブロッコリー / かぶ / こまつな / 玉葱	牛乳 マカロニナポリ 果物	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
29 月	ゆかりご飯★ 擬製豆腐 ハスのキンピラ トマトサラダ 沢煮椀	水稲穀粒(精白米) / 三温糖1kg / なたね油	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / たまご / 豚小間	にんじん / 干し椎茸 / 玉葱 / 糸みつば / れんこん / トマト / きゅうり / キャベツ / だいこん / ごぼう / ねぎ	牛乳 リンゴのスクムケーキ 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.6 g
30 火	ミルクロールパン 鶏肉の唐揚げ★ スパゲッティサラダ ブロッコリー 白菜のシチュー	ロールパン / 上新粉 / なたね油 / スパゲティ / じゃがいも / 薄力粉 / 有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ベーコン短冊 / 牛乳	きゅうり / キャベツ / にんじん / ブロッコリー / はくさい / 玉葱 / 生椎茸 / 青ピーマン	麦茶 お誕生日ケーキ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">お誕生日会</div>	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 1.7 g
31 水	ご飯 魚の照焼き★ 厚揚げと小松菜の煮びたし トマト 豚汁	水稲穀粒(精白米)	まがれい / 生揚げ / 豚小間	こまつな / トマト / だいこん / にんじん / 玉葱 / ごぼう / 葉ねぎ	むぎちゃ 五平もち ヨーグルト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.9 g


1年の始めにお節料理を



お節料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中でもっとも重要なのが、黒豆、数の子、

田作りの三種で、「祝い肴ざかな三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の一つひとつに違った意味合いがあるので、子どもと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。

苦手なものを食べる工夫



子どもの好き嫌いを克服するポイントは、見た目、調理の仕方、味つけです。同じ食材でも見た目が違えば食べられる可能性が異なりますし、食材を細かくしてしまう方

法もあります。調理の際はアク抜きなどの下ごしらえをしっかりとこない、揚げものなど食べやすい調理法にしたり、子どもが好むカレー味やチーズ味にするのもおすすめです。

行事メニュー

9日 七草粥
(7日はお休みのため)

30日 お誕生日会

★リクエストメニューのお知らせ★

卒園が近づきりん組のみんなに「保育園で1番好きなメニュー」を聞きました。メニューの後ろに★がついているものがリクエストメニューです。「私はね・・・僕はね・・・」一人一人が考えてくれたので、たくさんのリクエストができました！

1月・2月の献立の中に取り入れていきます。
今月は誰のリクエストメニューが入っているかな？ お楽しみにしてください☆

