

平成30年

5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	午後		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		午前	午後		
1 火	ドライカレー 大根サラダ トマト オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／薄力粉／有塩バター／三温糖1kg	豚ひき肉／ロースハムスライス／牛乳／たまご	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／だいこん／きゅうり／トマト／オクラ／りんご	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	596 kcal 20.3 g	脂 質 食塩相当	21.7 g 1.5 g
2 水	ごはん 魚のごま焼き 筑前煮 茹でアスパラ みそ汁(油揚げ・キャベツ)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／さといも／なたね油／三温糖1kg／薄力粉	まがれい／鶏小間／油揚げ／こんぶ／牛乳／木綿豆腐	にんじん／干し椎茸／れんこん／たけのこ(水煮缶詰)／さやえんどう／アスパラガス／玉葱／キャベツ／ほうれんそう／メロン(温)	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー たんぱく質	515 kcal 24.8 g	脂 質 食塩相当	14.3 g 2.0 g
7 月	ご飯 ミートローフ ハスのキンピラ トマト みそ汁(大根・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし(冷凍)／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg／コッペパン(市販品)	豚ひき肉／たまご／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／れんこん／トマト／だいこん／りんご	牛乳 きな粉揚げパン りんご	エネルギー たんぱく質	586 kcal 22.4 g	脂 質 食塩相当	18.6 g 2.0 g
8 火	スパゲティミートソース 南瓜の含め煮 焼き豚の中華風サラダ 青梗菜ともやしのスープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／パルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)／焼き豚／油揚げ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／西洋かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／セロリー／チンゲンツアイ／アルファルファもやし／たけのこ(ゆで)／なつみかん	麦茶 たけのこおにぎり 果物	エネルギー たんぱく質	505 kcal 18.5 g	脂 質 食塩相当	11.9 g 2.0 g
9 水	ご飯 ブリの照焼き 五目煮豆 ブロッコリー みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	ぶり／大豆(国産・乾)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／ごぼう／れんこん／ブロッコリー／ねぎ／ほうれんそう／川内晩柑	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー たんぱく質	596 kcal 29.0 g	脂 質 食塩相当	21.4 g 1.6 g
10 木	肉うどん さつま芋の天ぷら 金時豆煮 浅漬け(キャベツ・きゅうり)	うどん(ゆで)／さつま芋／薄力粉／なたね油／三温糖1kg／水稲穀粒(精白米)	豚小間／たまご／金時豆(乾)／油揚げ	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな／キャベツ／きゅうり	麦茶 いなりずし 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	505 kcal 20.1 g	脂 質 食塩相当	13.6 g 1.9 g
11 金	グリーンピースご飯 魚の味噌焼き ポテトサラダ ブロッコリー ずまし汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／なたね油／薄力粉／有塩バター	さわら／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳／たまご／ヨーグルト(全脂無糖)	グリーンピース／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／ほうれんそう／ブルーベリー(ジャム)／りんご	牛乳 ジャムマフィン 果物	エネルギー たんぱく質	573 kcal 22.9 g	脂 質 食塩相当	20.3 g 2.1 g
12 土	チキンライス 蒸しさつまいも 中華サラダ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／さつまいも／ごま油／さといも／ロールパン	鶏小間／焼き豚／豚小間／牛乳／ウィンナー	玉葱／にんじん／青ピーマン／りよくとうもやし／きゅうり／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ／キャベツ／清見オレンジ	牛乳 ホットドック 果物	エネルギー たんぱく質	593 kcal 20.0 g	脂 質 食塩相当	24.9 g 2.1 g
14 月	ほうれん草パン 鶏のコーンマヨネーズ焼き コールスローサラダ ブロッコリー みそ汁(白菜・油揚げ)	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／なたね油／薄力粉／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳	パセリ／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ブロッコリー／はくさい／こまつな／玉葱／日本かぼちゃ／さくらんぼ(国産)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	560 kcal 24.2 g	脂 質 食塩相当	25.0 g 2.2 g
15 火	きびごはん 豚肉とピーマンの中華風炒め 伴三絲 そら豆ポイル むらくも汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg／ごま油／緑豆はるさめ／薄力粉／有塩バター／コーンフレーク	豚小間／たまご／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	青ピーマン／赤ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／きゅうり／にんじん／そらまめ／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／干しぶどう／まいか	牛乳 コーンマクロン 果物	エネルギー たんぱく質	560 kcal 22.8 g	脂 質 食塩相当	17.5 g 1.5 g
16 水	野菜しょうゆラーメン 魚の香味焼き 蒸しさつまいも 甘酢漬け	中華めん(生)／とうもろこし(冷凍)／さつまいも／三温糖1kg／薄力粉／有塩バター／なたね油	焼き豚／まがれい／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／しょうが／だいこん／きゅうり／りんご	牛乳 怪獣揚げ 果物	エネルギー たんぱく質	545 kcal 22.7 g	脂 質 食塩相当	17.3 g 2.3 g
17 木	ご飯 生姜焼き肉 線キャベツ 切り昆布のサラダ みそ汁(豆腐・しめじ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／さつまいも／黒ごま(乾)	豚小間／刻み昆布／焼き豚／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳	キャベツ／にんじん／だいこん／きゅうり／ほうれんそう／ぶなしめじ／玉葱／びわ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー たんぱく質	573 kcal 22.9 g	脂 質 食塩相当	20.6 g 2.3 g
18 金	黒糖ロールパン 鮭のムニエル フレンチサラダ ブロッコリー 春雨スープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／緑豆はるさめ／ごま油／水稲穀粒(精白米)	べにざけ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／たまご／しらす干し(微乾燥品)	きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／にら／ねぎ／たかな漬／すいか	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	475 kcal 21.1 g	脂 質 食塩相当	13.1 g 1.7 g
19 土	カレーライス ツナサラダ トマト みそ汁(白菜・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／マカロニ(セモリナ)	豚小間／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／牛乳／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／トマト／はくさい／青ピーマン／りんご	牛乳 マカロニナポリ 果物	エネルギー たんぱく質	549 kcal 19.1 g	脂 質 食塩相当	19.0 g 2.2 g
21 月	人参ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ゆでスナップえんどう 野菜スープ	ロールパン／マーマレード(低糖度)／じゃがいも／なたね油／陸稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま(乾)	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)／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／スナップえんどう／にんじん／ほうれんそう／たけのこ／はくさい	麦茶 五平もち ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	494 kcal 23.1 g	脂 質 食塩相当	10.1 g 2.1 g
					エネルギー	545 kcal	タンパク質	21.9 g	
					脂 質	18.1 g	食塩相当量	2.0 g	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		
22 火	スパゲティナーポリタン ぱりぱりサラダ 蒸しさつまいも 白菜スープ	スパゲティ/なたね油 /ワントンの皮/さつ まいも/薄力粉/有塩 バター/三温糖1kg	ベーコン短冊/パルメ ザンチーズ/焼き豚/ かつお加工品(かつお 節)/こんぶ/牛乳/ たまご	にんじん/玉葱/青ピー マン/マッシュルーム/ きゅうり/キャベツ/ セロリー/はくさい/生し いたけ(菌床栽培、生)/ チンゲンツアイ/なつみ かん	牛乳 怪獣揚げ 甘夏	エネルギー - 595 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 2.0 g
23 水	ビビンバ風ご飯 中華サラダ 蒸し南瓜 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ ごま油/とうもろこし 缶詰(クリーム)/かたくり 粉1kg/じゃがいも/ 有塩バター	豚ひき肉/焼き豚/た まご/牛乳/木綿豆腐	ねぎ/にんじん/ほう れんそう/りょくとう もやし/キャベツ/ きゅうり/きくらげ (乾)/日本かぼちゃ/ さくらんぼ(国産)	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 2.2 g
24 木	ご飯 鶏肉の香味焼き 白菜サラダ 茹でアスパラ エリンギ入りスープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま(乾)/なたね油/蒸 し中華めん	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ベーコン短冊/牛乳 /豚小間/こんぶ	ねぎ/しょうが/はくさい /きゅうり/りんご/ アスパラガス/エリンギ /玉葱/キャベツ/青 ピーマン/にんじん/ りょくとうもやし	牛乳 塩やきそば おやつ昆布	エネルギー - 534 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.8 g
25 金	フィッシュバーガー風 ポテトサラダ 付け合わせ ミネストローネ	ライ麦パン/パン粉 (乾燥)/薄力粉/なた ね油/三温糖1kg/ じゃがいも/マカロニ (セモリナ)/スポン ジケーキ	まがれい/たまご/ ベーコン短冊/クリ ム(乳脂肪)	キャベツ/にんじん/ きゅうり/ブロッコリー /ミニトマト/玉葱/ マッシュルーム/トマ ト/はくさい/セロリー/ 温州蜜柑缶詰(果肉)/さ くらんぼ(国産)	麦茶 ケーキ 果物	エネルギー - 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.9 g
26 土	ご飯 肉豆腐 蒸し南瓜 浅漬け みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/し らたき/なたね油/三 温糖1kg/干しうどん (乾)	豚小間/焼き豆腐/油 揚げ/かつお加工品 (かつお節)	玉葱/にんじん/グリン ピース/日本かぼ ちゃ/キャベツ/きゅ うり/だいこん/生し いたけ(菌床栽培、生) /にら/りんご	麦茶 焼きうどん 果物	エネルギー - 487 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.2 g
28 月	ロールパン いーのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/マカロニ (セモリナ)/水稲穀 粒(精白米)	豚肝臓/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ/ 塩ざけ	キャベツ/きゅうり/ にんじん/トマト/玉 葱/はくさい/青ピー マン/だいこん/ぶな しめじ/葉ねぎ/りん ご	麦茶 鮭雑炊 果物	エネルギー - 475 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 2.2 g
29 火	ゆかりご飯 鶏肉のバジル焼き 茹でアスパラ シーザーサラダ レタスのスープ	水稲穀粒(精白米)/パ ン粉(乾燥)/なたね油 /ロールパン/三温糖 1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /パルメザンチーズ/ ベーコン短冊/牛乳/ たまご	アスパラガス/きゅう り/キャベツ/セロ リー/にんじん/レタ ス/玉葱/メロン(温 室)	牛乳 パンディング 果物	エネルギー - 547 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 1.8 g
30 水	ご飯 サバの煮つけ 蒸し南瓜 漬物サラダ みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/薄力粉	まさば/油揚げ/わか め/かつお加工品(か つお節)/こんぶ/牛 乳	日本かぼちゃ/だいこ ん/きゅうり/にんじ ん/セロリー/はくさい /玉葱/干しぶどう /なつみかん	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー - 570 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.1 g
31 木	グラタン ほうれんそうとコンのソテー トマトサラダ 野菜スープ	マカロニ(セモリナ) /薄力粉/有塩バター /とうもろこし(冷 凍)/なたね油/三温 糖1kg/水稲穀粒(精白 米)	鶏小間/牛乳/かつお 加工品(かつお節)/糸 引納豆/しらす干し (半乾燥品)	にんじん/玉葱/グリン ピース(冷凍)/ほうれ んそう/トマト/キャベツ /きゅうり/たけのこ/ はくさい/ねぎ/生し いたけ(菌床栽培、生)	麦茶 納豆チャーハン 胡瓜スティック	エネルギー - 485 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.1 g

※食材の仕入れなど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。

さかなの栄養

頭・目の周囲
多糖体(血管や皮膚を
しなやかにする物質)
を多く含んでいます。

骨 カルシウム、ミネラル
を多く含んでいます。

肉 すぐれたたんぱく質
を多く含んでいます。

皮 ビタミンA、ビタミンB₂
を多く含んでいます。

内臓 ビタミン、ミネラル、
健康によい脂肪(EPA)
を含んでいます。

血合肉 たんぱく質、鉄分、タウリンを
多く含んでいます。

**5月29日は
コンニャクの日**

「五二九」を音読すると「こんにやく」になります。
昔から、「こんにやくは体の中のお掃除をしてく
れる」といわれてきました。これは、グリコマンナン
と呼ばれる食物繊維の働きによるものです。
こんにやくの働きは

- ① 太りすぎを防止
- ② 便秘を解消
- ③ 毒物を体外に出す
- ④ 血管のコレステロールを除去する

などです。