

平成30年

7月分

3歳以上児献立表

西東京市芝久保保育園

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				
2 月	ご飯 豆腐ハンバーグ なすとピーマンのソテー ゆで人参 オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／ パン粉(生)／なたね油 ／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ かたくり粉	木綿豆腐／豚ひき肉 ／たまご／ベーコン 短冊／牛乳	玉葱／なす／青ピー マン／にんじん／オ クラ／メロン(温室)	牛乳 じゃがべー春巻 果物	1杯時 - 508 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.3 g		
3 火	野菜みそラーメン タンドリーチキン 酢の物 トマト	中華めん(生)／とう もろこし缶詰(ホ-ル)／ 三温糖1kg／水稲穀粒 (精白米)／なたね油	焼き豚／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ヨーグ ルト(全脂無糖)／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／たまご／しらす 干し(微乾燥品)	玉葱／にんじん／ キャベツ／青ピーマ ン／きゅうり／トマ ト／ねぎ／たかな漬 ／なつみかん	麦茶 高菜チャーハン 果物	1杯時 - 454 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 3.1 g		
4 水	ご飯 肉団子の甘辛煮 粉ふき芋 浅漬け 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ パン粉(生)／大豆油 ／上白糖／かたくり 粉1kg／じゃがいも ／薄力粉／三温糖1kg ／なたね油／ソフトタ	豚ひき肉／牛乳／た まご／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ	にんじん／玉葱／ しょうが／キャベツ ／きゅうり／ぶなし めじ／ほうれんそう ／すいか	牛乳 ホットケーキ 果物	1杯時 - 678 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 25.3 g 食塩相当 2.2 g		
5 木	ご飯 魚の竜田揚げ 南瓜の含め煮 ごま和え みそ汁	水稲穀粒(精白米)／ かたくり粉1kg／なた ね油／三温糖1kg／ご ま(乾)／じゃがいも ／有塩バター	まあじ／かつお加工 品(かつお節)／油揚 げ／牛乳／こんぶ	しょうが／西洋かぼ ちや／ほうれんそう ／にんじん／りよく とうもろやし／はくさ い／葉ねぎ	牛乳 じゃがいも餅 おしやぶり昆布	1杯時 - 565 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.2 g		
6 金	七塔そうめん 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 ゆでとうもろこし	桜井そうめん／じゃ がいも／とうもろこ し／もち／水稲穀粒 (精白米)／三温糖1kg ／ごま(乾)／なたね 油／オレンジゼリー	かつお加工品(かつお 節)／GK星ちらしま ／ぼこ黄色／鶏若鶏肉 胸(皮付き)／豚、ゼラ チン	オクラ／にんじん／ さくらんぼ(国産)／ きゅうり／温州蜜柑 缶詰(果肉)／しょう が／ぶどう(濃縮還元 ジュース)／パルツァレ ン	麦茶 五平もち 七塔ゼリー	1杯時 - 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 4.6 g 食塩相当 2.7 g		
7 土	三色丼 金時豆煮 かぶのみみ漬け 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ 三温糖1kg／じゃがい も／食パン(市販品) ／ソフトタイプマー ガリン／グラニュー 糖	鶏若鶏肉ひき肉／た まご／いんげんまめ (豆きんとん)／わか め／かつお加工品(か つお節)／こんぶ／牛 乳／きな粉(大豆)	ほうれんそう／かぶ ／にんじん／きゅう り／りんご	牛乳 きなこトースト 果物	1杯時 - 646 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.4 g		
9 月	シンデレラカレー コールスローサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ なたね油／有塩バ ター／薄力粉／三温 糖1kg	豚肩(赤肉)／絹ごし 豆腐／かつお加工品 (かつお節)／牛乳 豆乳	日本かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／なす ／青ピーマン／キャ ベツ／きゅうり／セロ リ／トマト／ほう れんそう／すいか	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	1杯時 - 564 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g		
10 火	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)／ なたね油／ぶどうパ ン／三温糖1kg	まがれい／焼き豚 ／油揚げ／木綿豆腐 ／牛乳／豚、ゼラチン	だいこん／にんじん ／きゅうり／トマト ／えのきたけ／葉ね ぎ／パルツァレリ 濃縮還元ジュース	牛乳 ぶどうパン オレンジゼリー	1杯時 - 549 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.8 g		
11 水	ロールパン ミートローフ 春雨サラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／パ ン粉(乾燥)／緑豆は るさめ／なたね油 ／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／たまご ／かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／ロス ハム1cm角切り／脱脂 加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／ きゅうり／ブロッコ リー／マッシュルー ム／キャベツ／青 ピーマン	麦茶 カレーピラフ ヨーグルト	1杯時 - 576 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.3 g		
12 木	ご飯 チンジャオロース わかめと豆腐のサラダ ゆで枝豆 レタスのスープ	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／上白糖／大 豆油／さつまいも ／有塩バター	豚中型種モモ(脂肪な し)／生わかめ／木綿 豆腐／ベーコン短冊 ／牛乳／たまご／ク リーム(乳脂肪)	たけのこ(ゆで)／青 ピーマン／ミニマ ト／えだまめ／レタ ス／玉葱／すいか	牛乳 スイートポテト 果物	1杯時 - 611 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 1.7 g		
13 金	ご飯 魚のみそ照り焼き 小松菜のお浸し コロンサラダ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／ 上白糖／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／なた ね油／さといも／三温 糖1kg／上新粉	まあじ／かつお加工 品(かつお節)／鶏若 鶏肉胸(皮なし)／が んもどき／牛乳／木 綿豆腐	しょうが／こまつな ／きゅうり／キャベ ツ／にんじん／だい こん／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ごぼ う／ほうれんそう／ね ぎ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	1杯時 - 550 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.1 g		
14 土	スパゲティナーポリタン さつま芋煮 大根サラダ 野菜スープ	スパゲティ／なたね 油／さつまいも／三 温糖1kg／薄力粉	豚ひき肉／パルメザ ンチーズ／まぐろ缶 詰(水煮7-9g缶)／ ベーコン短冊／かつ お加工品(かつお節) ／こんぶ／たまご	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／ きゅうり／生しいた け(菌床栽培、生)／ ほうれんそう／キャ ベツ	麦茶 お好み焼き ヨーグルト	1杯時 - 489 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.2 g		
17 火	ご飯 白身魚のムニエル はりはり漬け トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ 小麦(玄穀・国産、普 通)／有塩バター／な たね油／三温糖1kg ／スポンジケーキ	まがれい／絹ごし豆 腐／かつお加工品(か つお節)／牛乳／ク リーム(乳脂肪)	切干しいたけ／こん ぶ／きゅうり／にん じん／トマト／ほう れんそう／日本かぼ ちや／すいか	牛乳 パンキンケーキ 果物	1杯時 - 602 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.4 g		
18 水	ロールパン 鶏肉のマヨネーズ焼き 蒸し南瓜 マセドアンサラダ ベーコンスープ	ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／な たね油／水稲穀粒(精 白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／プロセスチーズ ／ベーコン短冊／焼 き豚	日本かぼちゃ／さや いんげん／にんじん ／きゅうり／だい こん／ぶなしめじ／ね ぎ／青ピーマン	麦茶 チャーハン スティックきゅうり	1杯時 - 519 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.9 g		
19 木	煮込みうどん 魚のチーズ焼き バターコーン トマト	干しうどん(ゆで)／ とうもろこし缶詰(ホ- ル)／有塩バター／水 稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)	豚小間／かつお加工 品(かつお節)／こん ぶ／べにざけ／プロ セスチーズ／しらす 干し(半乾燥品)	だいこん／にんじん ／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ごぼ う／ほうれんそう ／トマト／りんご	麦茶 ジャコワカメおにぎり 果物	1杯時 - 459 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 8.4 g 食塩相当 3.1 g		
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 脂 質	537 kcal 15.6 g	タンパク質 食塩相当量	21.4 g 2.2 g

平成30年

7月分

3歳以上児献立表

西東京市芝久保保育園

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		
20 金	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ かぼちゃ煮 わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／ なたね油／上白糖／ かたくり粉1kg／ごま 油／三温糖1kg／食パ ン(市販品)／ソフト タイプマーガリン	木綿豆腐／豚ひき肉 ／わかめ／ヨーグル ト(トリンカイク)／ペー コン短冊／ピザチー ズ	ねぎ／にんにく／にんじ ん／干し椎茸／しょ うが／にんにく(りん 蓬)／ブロッコリー／もや し／きゅうり／日本 かぼちゃ／玉葱／え のきたけ／青ピーマ ン／キャベツ／き ゆうり／セロリー／ ブロッコリー	飲むヨーグルト ピザトースト 果物	1杯目 - 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.5 g
21 土	きつねうどん 煮魚 じゃが芋のツナ炒め ゆで人参	干しうどん(乾)／三 温糖1kg／じゃがいも ／なたね油／水稲穀 粒(精白米)	かつお加工品(かつお 節)／鶏若鶏肉胸(皮 なし)／油揚げ／まが れい／まぐろ缶詰(油 漬フレーク)／干ひじ き(アジノ缶、乾)	ほうれんそう／ねぎ ／玉葱／にんにく／ さやいんげん／りん ご	麦茶 ひじきご飯 果物	1杯目 - 468 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 8.2 g 食塩相当 3.7 g
23 月	肉じゃが ほうれん草のおかか和え トマト みそ汁	じゃがいも／三温糖 1kg／薄力粉／有塩バ ター	豚肩(脂肪なし)／か つお加工品(かつお 節)／油揚げ／牛乳／ ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱／にんにく／グ リンピース／ほうれ んそう／トマト／は くさい／葉ねぎ／ブ ルーベリー(ジャム) ／メロン(温室)	牛乳 ジャムマフィン 果物	1杯目 - 423 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.2 g
24 火	ご飯 鯖の味噌煮 キンピラ 胡瓜スティック さつま汁	水稲穀粒(精白米)／ なたね油／三温糖1kg ／板こんにやく／さ つまいも／干しうど ん(乾)	まさば／豚肩(赤肉) ／豚中心型モモ(脂身 付き)／脱脂加糖ヨー グルト	ごぼう／にんにく／ きゅうり／だいこん ／葉ねぎ／キャベツ ／生しいたけ(菌床栽 培、生)／にら	麦茶 焼きうどん ヨーグルト	1杯目 - 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 3.3 g
25 水	ハヤシライス ツナサラダ 茹でとうもろこし 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ 薄力粉／有塩バター ／なたね油／とうも ろこし／ロールパン ／三温糖1kg／マー レード(低糖度)	豚小間／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／かつ お加工品(かつお節) ／こんにぶ／牛乳／た まご	玉葱／にんにく／ マッシュルーム／グ リンピース(冷凍)／ きゅうり／キャベツ ／青ピーマン／すい か	牛乳 パンディング 果物	1杯目 - 640 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.0 g
26 木	ひまわりライス 手羽元(山賊焼き) かぼちゃの素揚げ むらも汁	水稲穀粒(精白米)／ なたね油／かたくり 粉1kg／スポンジケー キ	豚ひき肉／鶏若鶏肉 手羽(皮付)／たまご ／絹ごし豆腐／かつ お加工品(かつお節) ／こんにぶ／クリーム (乳脂肪)	さやえんどう／きゅ うり／にんにく(りん 蓬)／しょうが／日本 かぼちゃ／玉葱／に んにく／生しいたけ (菌床栽培、生)／根 みずば	麦茶 誕生日ケーキ	1杯目 - 484 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.2 g
27 金	ロールパン いーのかりんとう揚げ マカロニサラダ ブロッコリー ベーコンスープ	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／ベーコン短 冊／かつお缶詰味付 けフレーク	キャベツ／きゅうり ／にんにく／ブロッ コリー／だいこん／ ぶなしめじ	麦茶 おかかおにぎり スティックきゅうり	1杯目 - 535 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 2.2 g
28 土	カレーピラフ ジャーマンポテト トマトサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ なたね油／じゃがい も／三温糖1kg／薄力 粉	ボンレスハム／ペー コン短冊／かつお加 工品(かつお節)／こ んぶ／牛乳／きな粉 (大豆)	玉葱／にんにく／グ リンピース(冷凍)／ トマト／パセリ／ブ ロccoli／生しい たけ(菌床栽培、生) ／ほうれんそう／り んご	牛乳 きな粉蒸しパン 果物	1杯目 - 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.3 g
30 月	ご飯 鶏肉の香味焼き ごまあえ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ ごま(乾)／ごま(い り)／上白糖／さつ まいも／なたね油／ 三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／木綿豆腐／油揚 げ／かつお加工品(か つお節)／牛乳	ねぎ／しょうが／ キャベツ／ほうれん そう／トマト／葉ね ぎ／りんご	牛乳 大学芋 果物	1杯目 - 579 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.8 g
31 火	和風スパゲッティ 魚のカレー焼き コールスローサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲッティ／なたね 油／水稲穀粒(精白 米)／有塩バター	焼き豚／めかじき／ かつお加工品(かつお 節)／こんにぶ／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)	玉葱／にんにく／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／ぶなしめじ／え のきたけ／青ピーマ ン／キャベツ／きゅ うり／セロリー／ブ ロccoli	麦茶 チキンピラフ 果物	1杯目 - 431 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.4 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 537 kcal 脂 質 15.6 g たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 2.2 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ございます。ご了承ください。



天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になる場所です。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。



便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。