

平成30年

8月分

3歳未満児献立表

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		
1 水	ドライカレー 蒸しとうもろこし グリーンサラダ ベーコンスープ	おこし/水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし/ぶどうパン/三温糖1kg	牛乳/豚ひき肉/ベーコン短冊/豚、ゼラチン	干しぶどう/にんじん/玉葱/青ピーマン/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/セロリ/だいこん/ぶなしめじ/パプリカ	牛乳 ぶどうパン オレンジゼリー 牛乳 おこし	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
2 木	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き もやしとピーマンのフロッコリー みそ汁	ハードビスケット/ロールパン/なたね油/水稲穀粒(精白米)/ごま油	牛乳/ペにぎげ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/干ひじき(アソビ豆、乾)	ブロッコリー/もやし/青ピーマン/にんじん/フロッコリー/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/ねぎ/すいか	麦茶 ひじきチャーハン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g
3 金	ご飯 豚肉の漬け焼き 五目煮豆 トマト 味噌汁	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/コッペパン(市販品)	牛乳/豚中型種ロース(脂肪なし)/大豆(国産、乾)/こんぶ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/	玉葱/にんじん/ごぼう/れんこん/トマト/ほうれんそう/なつみかん	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
4 土	中華丼 春雨の中華サラダ 粉ふき芋 中華風スープ	衛生ポーロ/水稲穀粒(精白米)/なたね油/かたくり粉1kg/緑豆/はるさめ/三温糖1kg/ごま油/じゃがいも/干しうどん(乾)	牛乳/豚肩(赤肉)/かつお加工品(かつお節)/豚モモ(脂肪なし)	はくさい/にんじん/干し椎茸/玉葱/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/だいこん/ごぼう/	麦茶 ほうとう 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 2.6 g
6 月	ご飯 餃子 ナムル トマト むらこ汁	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/ぎょうざの皮/ごま油/なたね油/三温糖1kg/かたくり粉1kg/食パン(市販品)/ソフト	牛乳/豚ひき肉/ロースハムスライス/たまご/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	ねぎ/キャベツ/にら/りょくとうもやし/ほうれんそう/にんじん/トマト/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/根みつば/メロ	牛乳 ラスク 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
7 火	ご飯 魚のねぎみそ焼き ごま和え かぼちゃ煮 すまし汁	かりんとう(黒)/水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/ごま(白)/上白糖/薄力粉/なたね油/ソフトタイプマーガリン/いちごジャム	牛乳/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/たまご/ヨーグルト(全脂無糖)	ねぎ/キャベツ/ほうれんそう/日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/根みつば/すいか	牛乳 ヨーグルトパンケーキ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.2 g
8 水	ロールパン 鶏肉の照焼き マカロニサラダ トマト オクラのスープ	ハードビスケット/ロールパン/マカロニ(セモリナ)/なたね油/水稲穀粒(精白米)	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮付き)/ベーコン短冊	しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/オクラ/グリーンピース(冷凍)	牛乳 カレーピラフ 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
9 木	ご飯 冷やししゃぶ なす揚げ 蒸しとうもろこし 野菜スープ	ポップコーン/水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖1kg/ごま(白)/なたね油/とうもろこし/グラニュー糖/おこし	牛乳/豚中型種ロース(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/クリーム(乳脂肪)/ヨーグルト(全脂無糖)	キャベツ/きゅうり/にんじん/レモン(果汁、生)/なす/玉葱/マッシュルーム/青ピーマン/ブルーベリー	麦茶 手作りアイス ポン菓子 牛乳 ポップコーン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.0 g
10 金	もやしラーメン 鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 トマト	ハードビスケット/中華めん(生)/とうもろこし缶詰(赤身)/ごま油/かたくり粉1kg/マーマレード(低糖度)/三温糖1kg/水稲穀粒	牛乳/豚ひき肉/鶏若鶏肉胸(皮なし)/生わかめ/かつお節調味付け/豚、ゼラチン	りょくとうもやし/にんじん/にら/ねぎ/きゅうり/キャベツ/トマト/ぶどう(濃縮還元ジュース)	麦茶 おかかおにぎり ぶどうゼリー 牛乳 ビスケット	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.9 g
13 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 中華サラダ トマト 味噌汁	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/薄力粉/三温糖1kg	牛乳/豚肩(赤肉)/焼き豚/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	りょくとうもやし/きゅうり/にんじん/きくらげ(乾)/トマト/玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう/干しぶどう/りんご	牛乳 レーズン蒸しパン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
14 火	シンデレラカレー ツナ和え 粉ふき芋 野菜スープ	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/なたね油/有塩バター/薄力粉/じゃがいも/マカロニ(セモリナ)/三温糖1kg	牛乳/豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬)/味付/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/きな粉(大豆)	日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/ほうれんそう/マッシュルーム/キャベツ/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
15 水	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ トマト 味噌汁	ポップコーン/水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/とうもろこし缶詰(赤身)/なたね油/じゃがいも/薄力粉	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(アソビ豆、乾)/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/たまご/豚肩(脂肪なし)/脱脂加糖ヨーグルト	さやえんどう/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/キャベツ/ねぎ	麦茶 お好み焼き ヨーグルト 牛乳 ポップコーン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g
16 木	ご飯 ピザバーグ ピクルス トマト オクラのスープ	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(赤身)/パン粉(乾燥)/三温糖1kg/蒸し中華めん/なたね油	牛乳/豚ひき肉/たまご/ピザチーズ/こんぶ/豚肩(赤肉)	玉葱/にんじん/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/トマト/オクラ/りょくとうもやし/すいか	麦茶 焼きそば 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
17 金	ロールパン 鶏肉のプロバンス風 ミックスベジタブルソテー 蒸し南瓜 味噌汁	ポップコーン/ロールパン/上新粉/なたね油/三温糖1kg/とうもろこし缶詰(赤身)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/ごま油	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/しらす干し(半乾燻品)	トマト/玉葱/きゅうり/パセリ/レモン(果汁、生)/にんじん/青ピーマン/日本かぼちゃ/葉ねぎ/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培)	麦茶 ジャコチャーハン 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g
18 土	チキンライス 即席漬け さつま芋煮 野菜スープ	衛生ポーロ/水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/さつまいも/三温糖1kg/薄力粉/ごま油/じゃがいも	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/豚ひき肉/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/青ピーマン/かぶ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/ねぎ/にら	麦茶 チヂミ ヨーグルト 牛乳 ポーロ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	504 kcal
月平均栄養価					脂 質	15.7 g
					たんぱく質	19.7 g
					食塩相当量	1.7 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		
20 月	野菜しょうゆラーメン 魚のマヨネーズ焼き トマト 酢の物	おこし/中華めん(生) /とうもろこし缶詰 (体-)/三温糖1kg/水 稲穀粒(精白米)/ごま (乾)	牛乳/焼き豚/まがれ い/生わかめ/こんぶ /油揚げ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ト マト/きゅうり	麦茶 いなり寿司 胡瓜スティック 牛乳 おこし	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g
21 火	ロールパン チキンカレークリームかけ パソナー ブロッコリー レタスのスープ	ハードビスケット/ ロールパン/じゃがい も/とうもろこし缶詰 (体-)/薄力粉/有塩 バター/なたね油/ス パゲティ/水稲穀粒 (精白米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/クリーム (乳脂肪)/ベーコン短 冊/糸引納豆/しらす 干し(半乾燥品)/こん ぶ	玉葱/にんじん/マッ シュルーム/ブロッ コリー/キャベツ/ねぎ /生しいたけ(菌床栽 培、生)	麦茶 納豆チャーハン おしゃぶり昆布 牛乳 ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g
22 水	わかめご飯 松風焼き パンパンジー かぼちゃ煮 味噌汁	衛生ポーロ/水稲穀粒 (精白米)/パン粉(乾 燥)/ごま(乾)/三温 糖1kg/ごま(いり)/ ごま油/食パン(市販 品)/ソフトタイプ マーガリン/ダマ	牛乳/カットわかめ/ 鶏若鶏肉ひき肉/たま ご/木綿豆腐/油揚げ /わかめ/かつお加工 品(かつお節)/きな粉 (大豆)	玉葱/きゅうり/トマ ト/オクラ/日本かぼ ちや/メロン(温室)	牛乳 きなこトースト 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
23 木	ハヤシライス フレンチサラダ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/薄力 粉/有塩バター/なた ね油/じゃがいも/三 温糖1kg/粉糖	牛乳/豚小間/ベー コン短冊/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ/ たまご/脱脂加糖ヨー グルト/寒天	玉葱/にんじん/マッ シュルーム/グリーン ピース(冷凍)/きゅう り/キャベツ/生しい たけ(菌床栽培、生)/ ほうれんそう(ゆで)/ しんじょう(生)	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン りんごゼリー 牛乳 ビスケット	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	麻婆丼 切干大根煮 蒸しさつま芋 中華風コーンスープ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/ごま 油/かたくり粉1kg/ 三温糖1kg/さつま いも/とうもろこし缶 詰(体-)/薄力粉/黒砂 糖/なたね油	牛乳/豚ひき肉/木綿 豆腐/油揚げ/たまご	ねぎ/にら/切干し だいこん/にんじん/さ やいんげん/ほうれん そう/りんご	牛乳 サターアランダギー 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g
25 土	和風スパゲッティ マッシュポテト ブロッコリー 野菜スープ	ハードビスケット/ス パゲティ/なたね油/ じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)	牛乳/焼き豚/刻みの り/豚中型種肉(脂肪 なし)/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ/ 干ひじき(天日釜、 乾)/油揚げ	玉葱/にんじん/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/ブ ロッコリー/ほうれん そう(ゆで)/さやいん げん/りんご	麦茶 ひじきご飯 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	回鍋肉丼 ナムル 蒸し南瓜 ワカメスープ	ポップコーン/水稲穀 粒(精白米)/三温糖 1kg/なたね油/かた くり粉1kg/ごま油/ ごま(いり)/薄力粉 /有塩バター/コーン フレーク	牛乳/豚肩(赤肉)/わ かめ/かつお加工 品(かつお節)/たまご	キャベツ/にんじん/ 玉葱/青ピーマン/ほ うれんそう/りよくと うもやし/日本かほ ちや/えのきたけ/干 しぶどう/なつみかん	牛乳 ロククッキー 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	ロールパン い-のかりんとう揚げ じゃが芋のツナ炒め ブロッコリー ミネストローネ	塩せんべい/ロールパ ン/かたくり粉1kg/ なたね油/三温糖1kg /じゃがいも/マカロ ニ(セモリナ)/水稲 穀粒(精白米)/ごま (乾)	牛乳/豚肝臓/まぐろ 缶詰(油漬フレーク)/ ベーコン短冊/塩ざけ	玉葱/ブロッコリー/ にんじん/マッシュ ルーム/トマト/キャ ベツ/セロリー/りん ご	麦茶 鮭ごはん 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	ご飯 チンジャオロース 土佐サラダ トマト 味噌汁	ポップコーン/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/ 薄力粉/黒砂糖	牛乳/豚中型種モモ (脂肪なし)/かつお加 工品(かつお節)/木綿 豆腐/油揚げ	たけのこ(ゆで)/青 ピーマン/キャベツ/ きゅうり/セロリー/ にんじん/トマト/ほ うれんそう/ぶどう	牛乳 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.1 g
30 木	煮込みうどん 魚のチーズ焼き コーンサラダ ブロッコリー	ハードビスケット/干 しうどん(ゆで)/とう もろこし缶詰(体-)/ なたね油/ロールパン /三温糖1kg/マーマ レード(低糖度)	牛乳/豚小間/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/まがれい/ピザ チーズ/たまご	だいこん/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/ごぼう/ね ぎ/ほうれんそう/ きゅうり/キャベツ/ ブロッコリー/りんご	牛乳 パンディング 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 474 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
31 金	ロールパン 魚のフライ ポテトサラダ トマト コンソメジュリアン	ハードビスケット/ ロールパン/パン粉 (乾燥)/薄力粉/なた ね油/じゃがいも/ス ポンジケーキ	牛乳/まがれい/たま ご/ロースハムスライ ス/ベーコン短冊/か つお加工品(かつお節) /こんぶ/クリーム (乳脂肪)	にんじん/きゅうり/ トマト/玉葱/セロ リー/青ピーマン/温 州蜜柑缶詰(果肉)/ぶ どう	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 ビスケット	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.1 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 504 kcal
脂 質 15.7 g
タンパク質 19.7 g
食塩相当量 1.7 g

※ショック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。

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みま
しょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してくだ
さい。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

