

平成30年

9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 | | エネルギー | タンパク質 |
| 1 ／ 土 | ご飯 煮魚 金時豆煮 漬物サラダ 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ) | まがれい／いんげんまめ(乾)／牛乳／きな粉(大豆) | だいこん／きゅうり／にんじん／セロリ／キャベツ／こまつな／玉葱／りんご | 牛乳 マカロニ安倍川 果物 | 526 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g | |
| 3 ／ 月 | ロールパン 白身魚のムニエル ほうれんそうとコーンのリゼ トマト 味噌汁 | ロールパン／小麦(玄穀・国産・普通)／有塩バター／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／水稲穀粒(精白米) | まがれい／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／かつお缶詰味付けフレーク | ほうれんそう／トマト／きゅうり | 麦茶 おかかおにぎり スティックきゅうり | 461 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g | |
| 4 ／ 火 | ご飯 鶏肉のクラッカー焼き フレンチサラダ ブロッコリー 野菜スープ | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／有塩バター／薄力粉／コーンフレーク／ぎょうざの皮／じゃがいも | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／豚ひき肉 | きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／りんご | 牛乳 インドサモサ 果物 | 594 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.7 g | |
| 5 ／ 水 | ご飯 豚肉の漬け焼き トマト ゆでさつま芋 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／薄力粉／三温糖1kg | 豚中型種肉(脂肪なし)／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／豆乳 | 玉葱／にんじん／トマト／ほうれんそう／りんご | 牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 | 572 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.1 g | |
| 6 ／ 木 | スパゲティミートソース ツナサラダ とうもろこし すまし汁 | スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし／水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg | 豚ひき肉／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／油揚げ | にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／ほうれんそう | 麦茶 いなり寿司 おしゃぶり昆布 | 537 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g | |
| 7 ／ 金 | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ | 水稲穀粒(精白米)／マーマレード(低糖度)／なたね油／三温糖1kg／上新粉 | 鶏若鶏肉胸(皮なし)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／木綿豆腐 | キャベツ／きゅうり／セロリ／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)／日本なし | 牛乳 豆腐ドーナツ 果物 | 506 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g | |
| 8 ／ 土 | 和風スパゲッティ グリーンサラダ 粉ふき芋 味噌汁 | スパゲティ／なたね油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／ごま油 | 焼き豚／刻みのり／かつお加工品(かつお節)／しらす干し(半乾燥品) | 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／キャベツ／きゅうり／セロリ／だいこん | 麦茶 ジャコチャーハン 果物 | 378 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 2.1 g | |
| 10 ／ 月 | 麻婆丼 中華サラダ さつま芋煮 中華風スープ | 水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／かたくち粉1kg／ごま油／さつまいも／三温糖1kg／薄力粉／なたね油／ソフトタイプマーガリン | 木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／牛乳／たまご | 葉ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／もやし／きゅうり／玉葱／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生) | 牛乳 ホットケーキ 果物 | 765 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 2.4 g | |
| 11 ／ 火 | 野菜しょうゆラーメン タンドリーチキン ピクルス トマト | 中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／三温糖1kg／オリーブ油／もち／水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／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)／脱脂加糖ヨーグルト | 玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／だいこん／きゅうり／トマト | 麦茶 五平もち ヨーグルト | 461 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 2.7 g | |
| 12 ／ 水 | ロールパン 魚のチーズ焼き マリネサラダ 粉ふき芋 味噌汁 | ロールパン／三温糖1kg／なたね油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米) | べにざけ／プロセスチーズ／ロースハムスライス／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／まぐろ缶詰(油漬フレーク) | れんこん／きゅうり／にんじん／なす／ほうれんそう／根みつば／ぶどう | 麦茶 ツナごはん 果物 | 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g | |
| 13 ／ 木 | ご飯 ミートローフ マセドアンサラダ ブロッコリー レタスのスープ | 水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油／さつまいも／ごま(乾)／三温糖1kg | 豚ひき肉／プロセスチーズ／たまご／ベーコン短冊／牛乳 | 玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／ブロッコリー／レタス／日本なし | 牛乳 大学芋 果物 | 658 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 2.1 g | |
| 14 ／ 金 | ご飯 魚のねぎみそ焼き ばりばりサラダ トマト 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／中華めん(生)／なたね油／薄力粉／黒砂糖 | まさば／焼き豚／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／牛乳 | ねぎ／きゅうり／キャベツ／セロリ／にんじん／トマト／りんご | 牛乳 黒糖蒸しパン 果物 | 590 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g | |
| 15 ／ 土 | 鶏ごぼう丼 コーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ | 水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油／じゃがいも／薄力粉 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／豚小間／たまご／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト | にんじん／ごぼう／さやえんどう／きゅうり／キャベツ／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／ねぎ | 麦茶 お好み焼き ヨーグルト | 399 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.5 g | |
| (★印はアレルギー除去対象食品です) | | | | | エネルギー | 547 kcal | |
| | | | | | 脂 質 | 15.9 g | 食塩相当量 1.9 g |

平成30年

9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 | | |
| 18 火 | ロールパン 鶏肉の照焼き サツマイモサラダ ブロッコリー 野菜スープ | ロールパン/さつまいも/水稲穀粒(精白米)/ごま油 | 鶏若鶏肉胸(皮付き)/プロセスチーズ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/たまご/焼き豚 | しょうが/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/玉葱/マッシュルーム/キャベツ/青ピーマン/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/りんご | 麦茶 チャーハン 果物 | エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g |
| 19 水 | ご飯 豆腐ハンバーグ 和風サラダ ブロッコリー 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)/パン粉(生)/なたね油/コッペパン(市販品)/三温糖1kg | 木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/焼き豚/牛乳/きな粉(大豆) | 玉葱/だいこん/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/葉ねぎ/ぶどう | 牛乳 きな粉揚げパン 果物 | エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g |
| 20 木 | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き シルバーサラダ 蒸しさつまいも レタスのスープ | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/オリーブ油/緑豆はるさめ/さつまいも/陸稲穀粒(精白米) | べにざけ/ベーコン短冊/牛乳/あずき(乾) | 玉葱/キャベツ/青ピーマン/黄ピーマン/にんじん/きゅうり/レタス/日本なし | 麦茶 おはぎ 果物 | エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.1 g |
| 21 金 | 黒糖ロールパン カレ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)/じゃがいも/蒸し中華めん | 豚肝臓/ヨーグルト(ド'リツタイブ)/豚中型種モモ(脂肪なし) | キャベツ/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/りよくとうもろやし/青ピーマン/りんご | 飲むヨーグルト 塩やきそば 果物 | エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g |
| 22 土 | ご飯 豚肉のオリエンタルソテー レーズンとさつま芋煮 ブロッコリー みそ汁 | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/さつまいも/有塩バター/三温糖1kg/食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン/グラニュー糖 | 豚肩(赤肉)/牛乳 | 玉葱/マッシュルーム/青ピーマン/干しぶどう/ブロッコリー/キャベツ/こまつな/りんご | 牛乳 シュガートースト 果物 | エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g |
| 25 火 | アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ チーズ入りポテトサラダ ブロッコリー きのこのスープ | 水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/上新粉/じゃがいも/スポンジケーキ/三温糖1kg/さつまいも | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/プロセスチーズ/クリーム(乳脂肪) | 玉葱/にんじん/ミニトマト/干しぶどう/きゅうり/ブロッコリー/マッシュルーム/えのきたけ/ぶなしめじ/パセリ | 麦茶 お誕生日ケーキ | エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.2 g |
| 26 水 | 煮込みうどん さかなのこうみやき 酢の物 バターコーン | 干しうどん(ゆで)/大豆油/上白糖/三温糖1kg/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/なたね油 | 豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/べにざけ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/たまご/しらす干し(微乾燥品) | 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/玉葱/セロリ/パセリ/きゅうり/たかな漬 | 麦茶 高菜チャーハン スティックきゅうり | エネルギー 394 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 2.1 g |
| 27 木 | シンデレラカレー トマトサラダ ブロッコリー すまし汁 | 水稲穀粒(精白米)/なたね油/有塩バター/薄力粉/ロールパン/三温糖1kg/マーマレード(低糖度) | 豚肩(赤肉)/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/牛乳/たまご | 日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/トマト/ブロッコリー/ほうれんそう/日本なし | 牛乳 パンディング 果物 | エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| 28 金 | ご飯 酢鶏 粉ふき芋 カリフラワー けんちん汁 | 水稲穀粒(精白米)/かたくり粉1kg/大豆油/上白糖/じゃがいも/さといも/なたね油/薄力粉/有塩バター/三温糖1kg/コーン | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)/豚小間/牛乳/たまご | にんじん/玉葱/青ピーマン/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/パイナップル(缶詰)/さやえんどう/カリフラワー/だいこん/ごぼう/ぶなしめじ/パセリ | 牛乳 コーンマコロン 果物 | エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g |
| 29 土 | チキンライス ツナと大根の煮物 さつま芋煮 野菜スープ | 水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/三温糖1kg/さつまいも/干しうどん(乾) | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/豚モモ(脂肪なし) | 玉葱/にんじん/青ピーマン/だいこん/ぶなしめじ/ほうれんそう/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/西洋かぼちゃ/ねぎ/りんご | 麦茶 ほうとううどん 果物 | エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 3.0 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 547 kcal 脂 質 15.9 g たんぱく質 21.8 g 食塩相当量 1.9 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。ご了承下さい。

