

平成30年

9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 ／ 土	ご飯 煮魚 金時豆煮 漬物サラダ 味噌汁	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／マカロニ(セ モリナ)	牛乳／まがれい／いん げんまめ(乾)／きな 粉(大豆)	だいこん／きゅうり／ にんじん／セロリー／ キャベツ／こまつな／ 玉葱／りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.2 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テ トマト 味噌汁	衛生ポーロ／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(ホム)／水稲穀 粒(精白米)	牛乳／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 牛乳 ポーロ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 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	かりんとう(黒)／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	牛乳／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／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 牛乳 かりんとう	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g
5 ／ 水	ご飯 豚肉の漬け焼き トマト ゆでさつま芋 味噌汁	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／なた ね油／さつまいも／薄 力粉／三温糖1kg	牛乳／豚中型種ロース(脂 肪なし)／木綿豆腐／ 油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ／ 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.0 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	ポップコーン／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	牛乳／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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.6 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	かりんとう(黒)／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	牛乳／鶏若鶏肉胸(皮 なし)／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ／ 木綿豆腐	キャベツ／きゅうり／ セロリー／にんじん／ 日本かぼちゃ／玉葱／ 生しいたけ(菌床裁 培、生)／ほうれんそ う(ゆで)／日本なし	牛乳 豆腐ドーナツ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g
8 ／ 土	和風スパゲティ グリーンサラダ 粉ふき芋 味噌汁	塩せんべい／スパゲ ティ／なたね油／じゃ がいも／水稲穀粒(精 白米)／ごま油	牛乳／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／ セロリー／だいこん／	麦茶 ジャコチャーハン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 2.0 g
10 ／ 月	麻婆丼 中華サラダ さつま芋煮 中華風スープ	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／大豆 油／上白糖／かたくり 粉1kg／ごま油／さつ まいも／三温糖1kg／ 薄力粉／なたね油／ソ	牛乳／木綿豆腐／豚ひ き肉／かつお加工品 (かつお節)／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 ラッパ／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 2.0 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	ハードビスケット／中 華めん(生)／とうもろ こし缶詰(ホム)／三温 糖1kg／オリーブ油／ もち／水稲穀粒(精白 米)／ごま(乾)／なた	牛乳／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.2 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	衛生ポーロ／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)	牛乳／ペにぎげ／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 牛乳 ポーロ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 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	かりんとう(黒)／水稲 穀粒(精白米)／パン粉 (乾燥)／とうもろこ し缶詰(ホム)／なたね 油／さつまいも／ごま (乾)／三温糖1kg	牛乳／豚ひき肉／プロ セスチーズ／たまご／ ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリ 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.8 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	ハードビスケット／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	牛乳／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)	ねぎ／きゅうり／キャ ベツ／セロリー／にん じん／トマト／りんご	牛乳 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.3 g
15 ／ 土	鶏ごぼう丼 コーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／とう もろこし缶詰(ホム)／ なたね油／じゃがいも ／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉モモ (皮なし)／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ ／豚小間／たまご／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.3 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 510 kcal 脂 質 15.9 g	たんぱく質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g

平成30年

9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		
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	衛生ポーロ/ロールパン/さつまいも/水稲穀粒(精白米)/ごま油	牛乳/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 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	ハードビスケット/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	牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/焼き豚/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 牛乳 ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 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	ポップコーン/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)	牛乳/ペにぎげ/ベーコン短冊/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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.1 g
21 金	黒糖ロールパン ハートのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	衛生ポーロ/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	牛乳/豚肝臓/ヨーグルト(ドリンクタイプ)/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/もやし/青ピーマン/りんご	飲むヨーグルト 塩やきそば 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 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	おこし/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	牛乳/豚肩(赤肉)	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 牛乳 おこし	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 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	ポップコーン/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	牛乳/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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.3 g
26 水	煮込みうどん 魚の香味焼き 酢の物 バターコーン	塩せんべい/干しうどん(ゆで)/大豆油/上白糖/三温糖1kg/とろもろこし缶詰(ホル)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/なたね油	牛乳/豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/ペにぎげ/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/セロリー/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 牛乳 せんべい	エネルギー 397 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.9 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	衛生ポーロ/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)	牛乳/豚肩(赤肉)/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/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 パンプディング 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
28 金	ご飯 酢鶏 粉ふき芋 カリフラワー けんちん汁	ハードビスケット/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	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/豚小間/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/ほうれんそう	牛乳 コーンマロン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 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	おこし/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)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フカイト)/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 牛乳 おこし	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 510 kcal	たんぱく質 20.0 g
月平均栄養価					脂 質 15.9 g	食塩相当量 1.6 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



『調理室  
より』

## 調理体験を させてあげてください

家で、お母さんといっしょに調理体験をさせてあげてください。自分で作った料理なら、苦手な食べ物でも進んで食べようとしてくれるものですよ。

