

平成30年

11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		
木	ロールパン 豚肉のオリエンタルソテー ゆでブロッコリー トマト 根菜みそ汁	ロールパン／なたね油 ／さといも／三温糖 1kg／上新粉	豚肩(赤肉)／木綿豆腐 ／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／マッシュルーム ／青ピーマン／ブロッ コリー／トマト／だい こん／にんじん／ごぼ う／葉ねぎ	麦茶 豆腐ドーナツ ヨーグルト	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.9 g
金	キノコご飯 魚フライ 漬物サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／薄力粉／ なたね油／じゃがいも ／上新粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／まがれい／たまご ／油揚げ／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし(煮干 し)／こんぶ／牛乳	ぶなしめじ／干し椎茸 ／にんじん／ほうれん ／だいこん／きゅうり ／にんじん／セロリー ／日本かぼちゃ／かぶ ／りんご	牛乳 ポテトガレット 果物	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.4 g
月	ご飯 鯖の味噌煮 ゆでブロッコリー トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／黒砂糖／三温糖 1kg	まさば／かつお加工品 (かつお節)／牛乳	ブロッコリー／トマト ／にんじん／ほうれん ／そう／玉葱／はくさい ／りんご	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.5 g
火	きびごはん 豚肉のみそ焼き マセドアンサラダ かぼちゃ焼き 豆腐のすまし汁	水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／ごま油 ／とうもろこし缶詰 (ホル)／なたね油／蒸 し中華めん	豚ロース(赤肉)／プロ セステーズ／絹ごし豆 腐／かつお加工品(か つお節)／こんぶ／豚 中型種モモ(脂肪なし)	玉葱／さいいんげん/ にんじん／きゅうり/ 日本かぼちゃ／ほうれ んそう／キャベツ/ りよくとうもやし／青 ピーマン	麦茶 塩やきそば おしゃぶり昆布	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.7 g
水	ご飯 松風焼き はりはり漬け 蒸しかぼちゃ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／パン粉(乾燥) ／なたね油／三温糖 1kg／さといも／薄力 粉／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／たま ご／豚小間／牛乳	玉葱／干し椎茸／切干 しだいこん／きゅうり ／にんじん／セロリー ／西洋かぼちゃ／だい こん／ごぼう／ぶなし めじ／葉ねぎ／干しじ ぶ	牛乳 人参蒸しパン 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.2 g
木	ロールパン トマト煮 おかか和え 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／薄力粉/ 有塩バター／なたね油 ／もち／水稲穀粒(精 白米)／三温糖1kg／ご ま(乾)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(か つお節)／こんぶ	玉葱／トマト／マッ ッシュルーム／キャ ベツ／さいいんげん/ にんじん／日本かぼ ちや／なす／ほうれん そう／りんご	麦茶 五平もち 果物	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.2 g
金	インディアンスパゲティ 鶏肉のガーリック焼き 人参甘煮 ゆでブロッコリー 味噌汁	スパゲティ／なたね油 ／三温糖1kg／水稲穀 粒(精白米)／ごま(乾)	ベーコン短冊／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／油揚 げ／絹ごし豆腐／こん ぶ	にんじん／玉葱／青 ピーマン／ブロッ コリー／ほうれんそう/ 切干しだいこん／梅干 しうす塩180g／きゅう り	麦茶 ゆかりおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.5 g
土	ご飯 筑前煮 カブとキャベツのサラダ さつま芋の焼き 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／さ といも／なたね油／三 温糖1kg／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハムスライス ／かつお加工品(か つお節)／こんぶ／鶏若 鶏肉胸(皮なし)	にんじん／干し椎茸/ れんこん／たけのこ (水煮缶詰)／グリン ピース(ゆで)／かぶ/ キャベツ／ねぎ／ほう れんそう／だいこん	麦茶 味噌すいとん 果物(りんご)	エネルギー 438 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 8.0 g 食塩相当 1.5 g
月	ご飯 チンジャオロース ゆでブロッコリー トマト みそ汁	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／マカロニ (セモリナ)	豚中型種モモ(脂肪な し)／絹ごし豆腐／牛 乳／きな粉(大豆)	玉葱／青ピーマン／ブ ロッコリー／トマト/ こまつな／りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 0.9 g
火	あんかけやきそば お浸し トマト 豆腐のスープ	蒸し中華めん／なたね 油／ごま油／水稲穀粒 (精白米)	豚中型種ばら／かつお 加工品(かつお節)／木 綿豆腐／しらす干し (微乾燥品)	玉葱／にんじん／干し 椎茸／はくさい／青 ピーマン／ほうれん ／りよくとうもやし ／トマト／ぶなしめ じ／だいこん／生しい たけ	麦茶 雑炊 果物	エネルギー 455 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.0 g
水	蒲焼き丼 おかか和え ゆでさつま芋 沢煮椀	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／かたくり粉1kg ／なたね油／三温糖 1kg／さつまいも/ じゃがいも	まさば／かつお加工品 (かつお節)／豚中型種 ばら／ヨーグルト(トリ ンクタイプ)	にんじん／だいこん/ ごぼう／ねぎ／りんご	飲むヨーグルト じゃがの甘みそ 果物	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.9 g
木	ご飯 鶏肉の唐揚げ れんこんキンピラ ブロッコリー みそ汁	水稲穀粒(精白米)／上 新粉／なたね油／三温 糖1kg／マカロニ(セ モリナ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／油揚げ／木綿豆腐/ 牛乳／ベーコン短冊	れんこん／にんじん/ ブロッコリー／だい こん／玉葱／青ピー マン／りんご	牛乳 マカロニナポリ 果物	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.6 g
金	ロールパン ミートローフ 和風サラダ 粉ふき芋 ミネストローネ	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホル)／パン 粉(乾燥)／なたね油/ じゃがいも／マカロニ (セモリナ)／水稲穀 粒(精白米)／白ごま	豚ひき肉／たまご/ ベーコン短冊／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／だ いこん／きゅうり／マ ッシュルーム／ト マト／キャベツ／セ ロリー	麦茶 わかめご飯のおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.7 g
土	鶏丼 浅漬け トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／かたくり粉 1kg／薄力粉／なたね 油／ソフトタイプマ ーガリン	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／たまご	玉葱／グリンピース (冷凍)／キャベツ/ きゅうり／トマト／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／にんじん／ほう れんそう／りんご	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.7 g
月	ご飯 さかなの かぶのサラダ ゆでブロッコリー みそしる	水稲穀粒(精白米)／上 新粉／かたくり粉1kg ／三温糖1kg／ごま油 ／なたね油／薄力粉/ さつまいも／ごま(乾)	まがれい／ロースハ ムスライス／絹ごし豆 腐／油揚げ／牛乳	玉葱／赤ピーマン／青 ピーマン／かぶ／き ゅうり／にんじん／ブ ロッコリー／こまつな ／キャベツ／りんご	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.3 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 514 kcal 脂 質 15.0 g	たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g	

平成30年


11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 火	カレーライス サツマイモサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉 ／さつまいも／とうも ろこし缶詰(ホル)／三 温糖1kg	豚小間／プロセスチ ーズ／ベーコン短冊／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／トマト／はくさ い／ほうれんそう	麦茶 ほうれん草とコーンのお焼き おしゃぶり昆布	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.8 g
21 水	ご飯 焼きギョーザ ナス中華和え 人参甘煮 きんぴら汁	水稲穀粒(精白米)／ ぎょうざの皮／ごま油 ／三温糖1kg／薄力粉	豚ひき肉／かつお加工 品(かつお節)／牛乳／ プロセスチーズ1×1cm 角	にんじん／はくさい／ ねぎ／干し椎茸／にら ／にんにく(りん茎)／ なす／キャベツ／だい こん／ごぼう／りんご	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.6 g
22 木	バターロールパン 鶏のごま焼き もやしの中華風 トマト 春雨スープ	ロールパン／ごま(乾) ／ごま油／緑豆はるさ め／薄力粉／三温糖 1kg／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ／牛乳 ／たまご／脱脂加糖 ヨーグルト	りょくとうもやし／に んじん／きゅうり／ト マト／玉葱／にら／レ モン(果汁、生)／りん ご	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 1.7 g
24 土	とん汁うどん そぼろ煮 さつま芋とりんご煮	うどん(ゆで)／じゃが いも／三温糖1kg／さ つまいも／有塩バター ／水稲穀粒(精白米)	豚小間／豚ひき肉／か つお缶詰味付けフレー ク	はくさい／えのきたけ ／ねぎ／にんじん／さ やいんげん／玉葱／り んご(缶詰)／干しぶ どう／きゅうり	麦茶 おかかおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.7 g 食塩相当 1.6 g
26 月	鶏挽き肉の麻婆豆腐 フレンチサラダ 蒸し南瓜 味噌汁	なたね油／上白糖／か たくり粉1kg／ごま油 ／蒸し中華めん	木綿豆腐／鶏若鶏肉ひ き肉／油揚げ／かたく ちいわし(煮干し)／こ んぶ／牛乳／豚中型種 モモ(脂肪なし)／あ おのり20g	ねぎ／にら／にんじん ／干し椎茸／しょうが ／にんにく(りん茎)／ きゅうり／キャベツ ／日本かぼちゃ／かぶ ／切干しだいこん／玉葱 ／ゴボウ／まゆ	牛乳 ソースやきそば 果物	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.4 g
27 火	ご飯 魚のフライ 大根サラダ 蒸しさつまいも みそ汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／薄力粉 ／なたね油／さつまいも ／手延わか／手延わか (乾)	まがれい／たまご／油 揚げ／絹ごし豆腐／鶏 若鶏肉胸(皮付き)／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ	だいこん／きゅうり ／にんじん／はくさい ／干し椎茸／たけのこ (ゆで)／ねぎ／ほうれ んそう	麦茶 にゅうめん おしゃぶり昆布	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.5 g
28 水	スパゲティミートソース コーン入りマッシュポテト ゆでブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホル)／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)／こんぶ ／鶏成鶏肉胸(皮付き)	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／ブロッコ リー／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ほうれ んそう／グリーンピース (冷凍)／りんご	麦茶 カレーピラフ 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.0 g
29 木	ハンバーガー フライドポテト スパゲティサラダ コーンポタージュ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／なたね油／フ ライドポテト／スパゲ ティ／とうもろこし缶 詰(クリーム)／とうも ろこし缶詰(ホル)／薄 力粉／有塩バター／フ ボン	豚ひき肉／たまご／ ロースハムスライス ／牛乳／クリーム(乳脂 肪)	玉葱／きゅうり／キャ ベツ／にんじん／パセ リ	麦茶 ケーキ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 35.2 g 食塩相当 2.8 g
30 金	ハヤシライス ひじきと春雨のサラダ トマト オニオンスープ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／な たね油／緑豆はるさめ ／三温糖1kg／うどん (ゆで)	豚小間／しらす干し (微乾燥品)／干ひじき (ステルス釜、乾)／ペ ーコン短冊／鶏若鶏肉胸 (皮なし)	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／グリン ピース(冷凍)／きゅ うり／赤ピーマン／ト マト／パセリ／だいこん ／ぶなしめじ／糸みつ げ／りんご	麦茶 煮込みうどん 果物	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.7 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 514 kcal 脂 質 15.0 g	タンパク質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g

※食材の仕入れ等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。



朝食を食べる習慣をつけましょう



時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。
 まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が
 刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身に
 いてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとる
 ようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

