


平成30年 11月分 3歳未満児献立表 西東京市立芝久保保育園

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 木	ロールパン 豚肉のオリエンタルソー ゆでブロッコリー トマト 根菜みそ汁	ハードビスケット/ ロールパン/なたね油 /さといも/三温糖 1kg/上新粉	牛乳/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 牛乳 ビスケット	エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 1.3 g
2 金	キノコご飯 魚フライ 漬物サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	塩せんべい/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	牛乳/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	ぶなしめじ/干し椎茸 (ゆで)/えのきたけ/ 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 牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.1 g
5 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	牛乳/まさば/かつお 加工品(かつお節)	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 牛乳 衛生ボーロ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.2 g
6 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	かりんとう(黒)/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	牛乳/豚ロース(赤肉) /プロセスチーズ/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/ りょうとうもやし/青 ピーマン	麦茶 塩やきそば おしゃぶり昆布 牛乳 かりんとう	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.4 g
7 水	ご飯 松風焼き はりはり漬け 蒸しかぼちゃ けんちん汁	おこし/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	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /たまご/豚小間	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/干しぶ	牛乳 人参蒸しパン 果物 牛乳 おこし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.1 g
8 木	ロールパン トマト煮 おなか和え 蒸し南瓜 野菜スープ	ハードビスケット/ 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)	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ /鶏若鶏肉胸(皮なし)	玉葱/トマト/キャ ベツ/さいいんげん/に んじん/日本かぼちゃ/ なす/ほうれんそう/ りんご	麦茶 五平もち 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.6 g
9 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	塩せんべい/スパゲ ティ/なたね油/三温 糖1kg/水稲穀粒(精白 米)/ごま(乾)	牛乳/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 牛乳 せんべい	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.1 g
10 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	牛乳/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)/グリーン 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) 牛乳 ポップコーン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 1.3 g
12 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	衛生ボーロ/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)	牛乳/豚中型種モモ (脂肪なし)/絹ごし豆 腐/きな粉(大豆)	玉葱/青ピーマン/ブ ロッコリー/トマト/ ごまつな/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 0.8 g
13 火	あんかけやきそば お浸し トマト 豆腐のスープ	おこし/蒸し中華めん /なたね油/ごま油/ 水稲穀粒(精白米)	牛乳/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/ほうれんそ う/りょうとうもやし /トマト/ぶなしめじ /だいこん/生しいた	麦茶 雑炊 果物 牛乳 おこし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.6 g
14 水	蒲焼き丼 おなか和え ゆでさつま芋 沢煮椀	ウエハース/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	牛乳/まさば/かつお 加工品(かつお節)/豚 中型種ばら/ヨーグル ト(ドリンクタイプ)	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 牛乳 ウエハース	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.7 g
15 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	ハードビスケット/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)	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/油揚げ/木 綿豆腐/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 牛乳 ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 1.3 g
16 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	塩せんべい/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	牛乳/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 牛乳 せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.4 g
17 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	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/たまご	玉葱/グリーンピース (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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.4 g
19 月	ご飯 魚の甘酢あえ かぶのサラダ ゆでブロッコリー 味噌汁	塩せんべい/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 まいも/ごま(乾)	牛乳/まがれい/ロー スハムスライス/絹ご し豆腐/油揚げ	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/ごまつな /キャベツ/りんご	牛乳 芋蒸し 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.0 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 480 kcal 脂 質 14.9 g たんぱく質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g

平成30年 11月分 3歳未満児献立表 西東京市立芝久保保育園

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	かりんとう(黒)／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(ホム)／三温糖1kg	牛乳／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／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／トマト／はくさい／ほうれんそう	麦茶 ほうれん草とコソのお焼き おしゃぶり昆布 牛乳 かりんとう	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.4 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	おこし／水稲穀粒(精白米)／ぎょうざの皮／ごま油／三温糖1kg／薄力粉	牛乳／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／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 牛乳 おこし	エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.4 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	ハードビスケット／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	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／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	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 牛乳 ビスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.2 g
24 土	とん汁うどん そばろ煮 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)	牛乳／豚小間／豚ひき肉／かつお缶詰味付けルー	はくさい／えのきたけ／ねぎ／にんじん／さいやいんげん／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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.4 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	衛生ポーロ／なたね油／上白糖／かたくり粉1kg／ごま油／蒸し中華めん	牛乳／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／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	牛乳 ソースやきそば 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 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	かりんとう(黒)／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／さつまいも／手延うどん・手延そば(乾)	牛乳／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 牛乳 かりんとう	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.1 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	ウエハース／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(ホム)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／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 牛乳 ウエハース	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.6 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	ハードビスケット／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(ホム)／とうもろこし缶詰(ホム)／薄力粉	牛乳／豚ひき肉／たまご／ロースハムスライス／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 655 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 31.1 g 食塩相当 1.8 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	塩せんべい／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)	牛乳／豚小間／しらす干し(微乾燥品)／干ひじき(アノシ釜、乾)／ベーコン短冊／鶏若鶏肉胸(皮なし)	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(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 牛乳 せんべい	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.8 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 480 kcal 脂 質 14.9 g	たんぱく質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g

※食材の仕入れ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。



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ついたらチーズ、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。

