

平成30年

12月分

3歳以上児献立表

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 土	三色丼 浅漬け 茹でかぼちゃ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／薄力粉／な たね油／ソフトタイ マーガリン	鶏若鶏肉ひき肉／牛乳 ／たまご	ほうれんそう／にんじ ん／キャベツ／きゅう り／日本かぼちゃ／だ いこん／玉葱／ごま つな／温州蜜柑(普通 、生)	牛乳 ホットケーキ 果物		100kcal - 582 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
3 月	ご飯 魚の幽庵焼 大根サラダ 芋の煮っころがし 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／じゃがいも／上 白糖／蒸し中華めん／ なたね油	しろさけ／油揚げ／絹 ごし豆腐／豚中型種モ モ(脂肪なし)／脱脂加 糖ヨーグルト	ゆず(果汁、生)／だい こん／にんじん／きゅ うり／はくさい／キャ ベツ／りょくとうもや し／青ピーマン	麦茶 塩やきそば ヨーグルト		100kcal - 472 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.9 g
4 火	もやしラーメン タンドリーチキン いんげんのたくた煮 トマト	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(水)／ご ま油／かたくり粉1kg ／水稲穀粒(精白米)／ なたね油	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ヨーグル ト(全脂無糖)／かつお 加工品(かつお節)／糸 引納豆／しらす干し (半乾燥品)	りょくとうもやし／に んじん／にら／ねぎ／ さやいんげん／切干し だいこん／トマト／生 しいたけ(菌床栽培 、生)／温州蜜柑(普通 、生)	麦茶 納豆チャーハン 果物		100kcal - 526 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
5 水	ご飯 豚肉の漬け焼き 漬物サラダ 茹でブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／さつまいも／ ごま(乾)／三温糖1kg	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ／ 牛乳	玉葱／にんじん／だい こん／きゅうり／セロ リー／ブロッコリー／ かぶ／キャベツ／りん ご	牛乳 大学芋 果物		100kcal - 547 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
6 木	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 キャベツの胡麻和え トマト ずまし汁	ロールパン／薄力粉／ 有塩バター／なたね油 ／三温糖1kg／ごま (乾)／水稲穀粒(精白 米)／陸稲穀粒(精白 米)／かたくり粉1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／クリーム(乳 脂肪)／木綿豆腐／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ	玉葱／マッシュルーム ／キャベツ／にんじん ／トマト／ほうれんそ う／ぶなしめじ／きゅ うり	麦茶 五平もち スティックきゅうり		100kcal - 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g
7 金	麻婆丼 もやしのナムル 蒸し南瓜 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉1kg ／コッパン(市販 品)／三温糖1kg／な たね油	豚ひき肉／木綿豆腐／ かつお加工品(かつお 節)／牛乳／きな粉(大 豆)	干し椎茸／ねぎ／に ら／アヲカマ／もやし／ きゅうり／にんじん／ 日本かぼちゃ／玉葱 ／生しいたけ(菌床栽 培、生)／温州蜜柑(早 生)	牛乳 きな粉揚げパン 果物		100kcal - 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
8 土	チキンライス 大根のツナ煮 茹でさつまい 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg／ さつまいも／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／まぐろ缶詰(水煮フ レド仕)／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ ／豚小間／たまご／牛乳	玉葱／にんじん／青 ピーマン／だいこん ／はくさい／ぶなしめ じ／ほうれんそう／キャ ベツ／ねぎ／りんご	麦茶 お好み焼き 果物		100kcal - 443 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.8 g
10 月	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツサラダ 粉ふき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／じゃがいも ／薄力粉／有塩バター ／三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 絹ごし豆腐／牛乳 ／ヨーグルト(全脂無糖)	しょうが／きゅうり ／キャベツ／だいこん ／にんじん／えのきたけ ／はくさい／菜ねぎ ／ブルーベリー(ジャム) ／りんご	牛乳 ジャムマフィン 果物		100kcal - 594 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 火	ロールパン レバーのかりんとう揚げ もやしの中華風 茹でブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／ごま油／水 稲穀粒(精白米)	豚肝臓／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ ／塩ざけ	りょくとうもやし／ブ ロッコリー／玉葱／に んじん／キャベツ／だ いこん／ぶなしめじ ／菜ねぎ／りんご	麦茶 鯉雑炊 果物		100kcal - 417 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g
12 水	ご飯 魚の香味焼き かぶのもみ漬け トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖／じゃがいも／か たくり粉1kg／なたね 油／三温糖1kg	まがれい／牛乳	玉葱／セロリー／パセ リ／かぶ／にんじん ／きゅうり／トマト／だ いこん／温州蜜柑(普 通、生)	牛乳 じゃがいも餅 果物		100kcal - 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
13 木	ツナのとまとスパゲティ チーズサラダ 蒸しさつまいも 野菜ペーコンスープ	スパゲティ／オリーブ 油／とうもろこし缶詰 (水)／さつまいも ／水稲穀粒(精白米)／白 ごま(乾)	まぐろ缶詰(水煮フレ ド仕)／プロセスチーズ ／ペーコン短冊／かつ お加工品(かつお節)／ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)	玉葱／にんじん／トマ ト／マッシュルーム ／パセリ／きゅうり／ほ うれんそう／はくさい ／りんご	麦茶 わかめご飯 果物		100kcal - 527 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.8 g
14 金	ロールパン 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え トマト コーンスープ	ロールパン／上新粉 ／なたね油／とうもろ こし缶詰(水)／有塩バ ター／さつまいも／三 温糖1kg	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	ブロッコリー／トマト ／玉葱／パセリ／温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 スイートポテト 果物		100kcal - 626 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.2 g
15 土	カレーチャーハン 大根のそぼろ煮 茹でかぼちゃ オニオンスープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg ／マカロニ(セモリナ)	焼き豚／鶏若鶏肉ひき 肉／ペーコン短冊／牛 乳／きな粉(大豆)	ねぎ／にんじん／青 ピーマン／だいこん ／日本かぼちゃ／玉葱 ／パセリ／りんご	牛乳 マカロニ二安倍川 果物		100kcal - 529 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g
17 月	ご飯 チンジャオロース キャベツのツナ和え さつまいも レタスのスープ	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／ごま(乾) ／さつまいも／薄力粉	豚中型種モモ(脂肪な し)／まぐろ缶詰(水煮 フレド仕)／牛乳／し らす干し(半乾燥品)	玉葱／青ピーマン ／キャベツ／にんじん ／さやいんげん／レタ ス／ぶなしめじ／菜ねぎ ／温州蜜柑(早生、生)	牛乳 チヂミ 果物		100kcal - 555 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
18 火	きのこのスパゲティ かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー 鶏入り味噌汁	マカロニ(セモリナ) ／有塩バター／水稲穀 粒(精白米)／ごま(乾)	ペーコン短冊／ローズ ハムスライス／鶏小間 ／こんぶ	生しいたけ(菌床栽 培、生)／えのきたけ ／マッシュルーム／ぶ なしめじ／玉葱／青 ピーマン／日本かぼ ちゃ／にんじん／きゅ	麦茶 ゆかりおにぎり おしゃぶり昆布		100kcal - 554 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g タンパク質 20.8 g 食塩相当量 1.8 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 534 kcal 脂 質 15.1 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ございます。ご了承ください。

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		
19 水	ご飯 チャプチェ 蒸しさつまいも ピクルス すまし汁	水稲穀粒(精白米)／緑豆はるさめ／ごま油／さつまいも／三温糖1kg／クロワッサン／いちごジャム(低糖度)	豚小間／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／脱脂加糖ヨーグルト	にら／にんじん／青ピーマン／えのきたけ／にんにく(りん茎)／カリフラワー／きゅうり／ほうれんそう／はくさい	麦茶 クロワッサン ヨーグルト	球状 - 545 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g
20 木	ご飯 魚の磯辺焼き 冬至かぼちゃ 茹でブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ぎょうざの皮／じゃがいも／なたね油	まがれい／あおのり20g／あずき(乾)／揚げ／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／豚ひき肉	西洋かぼちゃ／ブロッコリー／だいこん／玉葱／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 インドサモサ 果物	球状 - 540 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g
21 金	ロールパン ロボットミートローフ ポテトサラダ トマト シチュー	ロールパン／パン粉(乾燥)／さつまいも／じゃがいも／大豆油／有塩バター／薄力粉／スポンジケーキ／三温糖1kg	豚ひき肉／たまご／ロースハム1cm角切り／豚モモ(脂肪なし)／クリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／トマト／温州蜜柑缶詰(果肉)	麦茶 お誕生日ケーキ	球状 - 632 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 2.2 g
22 土	なめこうどん 鶏肉のソテー キャベツの梅和え かぼちゃチーズ焼き	うどん(ゆで)／なたね油／水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／プロセスチーズ／しらす干し(半乾燥品)	なめこ／にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／梅(塩漬)／日本かぼちゃ／りんご	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 果物	球状 - 442 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.8 g
25 火	ご飯 ささみフライ もやしの炒めもの 蒸し南瓜 わかめと大根スープ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／ごま油／三温糖1kg	鶏若鶏肉ささ身／たまご／わかめ／牛乳	にんじん／りょくとうもやし／日本かぼちゃ／だいこん／玉葱／温州蜜柑(早生、生)	牛乳 紫芋蒸しパン みかん	球状 - 585 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 水	ご飯 焼き魚 白菜の土佐和え マッシュポテト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／蒸し中華めん／なたね油	まさば／かつお加工品(かつお節)／わかめ／こんぶ／豚肩(赤肉)	はくさい／にんじん／きゅうり／こまつな／ぶなしめじ／キャベツ／りょくとうもやし／青ピーマン／温州蜜柑(早生、生)	麦茶 焼きそば 果物	球状 - 533 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.5 g
27 木	カレーライス ほうれん草とコンソメのソテー トマト 野菜いろいろスープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／とうもろこし缶詰(缶)／三温糖1kg／上新粉	豚小間／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／木綿豆腐	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれんそう／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)／りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	球状 - 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g
28 金	ご飯 鶏肉のごま照焼き グリーンサラダ 人参甘煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／なたね油／三温糖1kg／ぶどうパン	鶏若鶏肉胸(皮付き)／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ほうれんそう／りんご	牛乳 レーズンロールパン 果物	球状 - 484 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g

