

平成31年

1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			
4 金	ご飯 魚のチーズ焼き 切干大根煮 粉ふき芋 野菜スープ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖1kg/じゃがいも/ 薄力粉/なたね油/ソ フトタイプマーガリン	牛乳/たいせいやうさ け・養殖、生/プロセス チーズ/刻み昆布/わ かめ/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ/ たまご	切干しだいこん/にん じん/玉葱/りんご	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.1 g
5 土	ツナピラフ 五目煮豆 蒸しさつまいも 味噌汁	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/三温糖1kg /さつまいも/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/まぐろ缶詰(水 煮/ルー/刺身)/大豆(国 産、乾)/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/ごぼ う/れんこん/干し椎 茸/だいこん/こまつ な/りんご	牛乳 ラスク 果物 牛乳 せんべい		エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.7 g
7 月	ロールパン 魚の香草焼き はりはり漬け トマト チキンスープ	衛生ベーロー/ロールパ ン/パン粉(乾燥)/調 合油/なたね油/水稲 穀粒(精白米)/さとい も	牛乳/まがれい/鶏小 間/かつお加工品(か つお節)/しらす干し (微乾燥品)/こんぶ	にんにく(りん茎)/パ ジル/パセリ/切干し だいこん/きゅうり/ にんじん/セロリー/ トマト/ほうれんそう /玉葱/かいわれだい こん	麦茶 七草粥 果物 牛乳 ボーロ		エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.4 g
8 火	麻婆丼 ほうれん草のナムル 蒸しかぼちゃ 中華風スープ	かりんとう(黒)/水稲 穀粒(精白米)/ごま油 /かたくり粉1kg/三 温糖1kg/マカロニ (セモリナ)	牛乳/豚ひき肉/木綿 豆腐/かつお加工品 (かつお節)/きな粉 (大豆)	ねぎ/にんじん/にら /ほうれんそう/日本 かぼちゃ/玉葱/チン ゲンツァイ/生しいた け(菌床栽培、生)/り んご	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 かりんとう		エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 0.8 g
9 水	肉うどん がんもどき煮 カレーポテト ツナサラダ	おこし/うどん(ゆで )/三温糖1kg/じゃが いも/なたね油/水稲 穀粒(精白米)/ごま油	牛乳/豚肩(赤肉)/が んもどき/まぐろ缶詰 (油漬/ルー/刺身)/たま ご/焼き豚	だいこん/にんじん/ ぶなしめじ/こまつな /きゅうり/キャベツ /ねぎ/生しいたけ (菌床栽培、生)/温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 チャーハン 果物 牛乳 おこし		エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.8 g
10 木	ご飯 魚の塩焼き キャベツのごまあえ 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/ごま(乾)/さ つまいも/なたね油	牛乳/まさば/絹ごし 豆腐/油揚げ/かたく ちいわし(煮干し)/こ んぶ	にんじん/キャベツ/ トマト/ぶなしめじ/ こまつな/りんご	牛乳 大学芋 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 1.7 g
11 金	ロールパン 鶏肉の香味焼き 大根サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	塩せんべい/ロールパ ン/ごま(乾)/なたね 油/じゃがいも/水稲 穀粒(精白米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/まぐろ缶詰 (水煮/ルー/刺身)/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ	ねぎ/しょうが/だい こん/きゅうり/にん じん/キャベツ/玉葱 /えのきたけ/青ピー マン	麦茶 おなかおにぎり おしやぶり昆布 牛乳 せんべい		エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.5 g
12 土	ご飯 豚肉のみそ焼き 漬物サラダ 人参甘煮 すまし汁	ポップコーン/水稲穀 粒(精白米)/ごま油/ 三温糖1kg/上新粉/ じゃがいも	牛乳/豚ロース(赤肉) /かつお加工品(かつ お節)/豚ひき肉	かぶ/きゅうり/セロ リー/にんじん/だい こん/ぶなしめじ/ほ うれんそう/ねぎ/に ら/りんご	牛乳 チヂミ 果物 牛乳 ポップコーン		エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.5 g
15 火	かりんとう ご飯 さばのおろし煮 ほうれん草の胡麻和え かぼちゃチーズ 味噌汁	かりんとう(黒)/水稲 穀粒(精白米)/ごま (いり)/上白糖/薄 力粉/とうもろこし缶 詰(ホム)/なたね油	牛乳/まさば/プロセ スチーズ/油揚げ/木 綿豆腐/たまご/ペー コン短冊	だいこん/にんじん/ ほうれんそう/日本 かぼちゃ/はくさい/葉 ねぎ/キャベツ/りん ご	麦茶 洋風お好み焼き 果物 牛乳		エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 1.3 g
16 水	カレーライス コールスローサラダ トマト チンゲン菜スープ	ウエハース/水稲穀粒 (精白米)/じゃがいも /なたね油/有塩パ ター/薄力粉/三温糖 1kg	牛乳/豚小間/豆乳	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/キャ ベツ/きゅうり/セロ リー/トマト/はくさい /生しいたけ(菌床 栽培、生)/チンゲン	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 牛乳 ウエハース		エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.0 g
17 木	ロールパン 鶏のマヨネーズ焼き ピーマンジャコ カリフラワーピクルス 豆乳スープ	ハードビスケット/ ロールパン/なたね油 /水稲穀粒(精白米)/ 有塩バター/とうもろ こし(ホム/冷凍)	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/しらす干し(半 乾燥品)/ペーコン短 冊/豆乳/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/えんどう (ゆで)	青ピーマン/玉葱/カ リフラワー/にんじん /マッシュルーム/ほ うれんそう/りんご	麦茶 チキンピラフ 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.3 g
18 金	ご飯 魚フライ 白菜のおかか和え トマト 味噌汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/薄力粉/な たね油/さつまいも/ 三温糖1kg	牛乳/まがれい/たま ご/かつお加工品(か つお節)/わかめ/絹 ごし豆腐	はくさい/だいこん/ にんじん/トマト/こ まつな/干しぶどう/ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 芋ようかん 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.8 g
19 土	スパゲティーナポリタン コンサラダ 蒸しさつまいも チンゲン菜のスープ	塩せんべい/スパゲ ティ/なたね油/とう もろこし缶詰(ホム)/ さつまいも/水稲穀粒 (精白米)	牛乳/ペーコン短冊/ パルメザンチーズ/塩 ざけ	にんじん/玉葱/青 ピーマン/マッシュ ルーム/きゅうり/ キャベツ/チンゲン ツァイ/だいこん/ぶ なしめじ/葉ねぎ/り んご	麦茶 鮭雑炊 果物 牛乳 せんべい		エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.8 g
21 月	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 かぶのサラダ ブロッコリー 白菜スープ	ポップコーン/ロール パン/なたね油/じゃ がいも/有塩バター	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)/プロセ スチーズ1×1cm角	玉葱/青ピーマン/か ぶ/きゅうり/にん じん/ブロッコリー/ほ うれんそう/はくさい /温州蜜柑(早生、生)	牛乳 チーズじゃがいも餅 果物 牛乳 ポップコーン		エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.7 g
22 火	ご飯 松風焼き グリーンサラダ トマト すまし汁	衛生ベーロー/水稲穀粒 (精白米)/ごま(乾)/ パン粉(乾燥)/なたね 油/とうもろこし缶詰 (ホム)/薄力粉/三温 糖1kg	牛乳/豚ひき肉/たま ご/ロースハム1cm角 /かつお加工品(かつ お節)	玉葱/干し椎茸/キャ ベツ/きゅうり/セロ リー/トマト/にん じん/ほうれんそう/り んご	牛乳 ほうれん草とコーンのお焼き 果物 牛乳 ボーロ		エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.6 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 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g

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			
23 水	カレー南蛮うどん 鶏肉の照焼き れんこんサラダ 茹でさつま芋	かりんとう(黒)／うどん(ゆで)／かたくり粉1kg／なたね油／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	牛乳／豚肩(赤肉)／鶏若鶏胸(皮付き)／ロースハムスライス／油揚げ	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／こまつな／しょうが／れんこん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 いなりずし 果物 牛乳 かりんとう		エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
24 木	胚芽パン 手羽元の山賊焼き 南瓜のサラダ ブロッコリー コーンチャウダー	おこし／ライ麦パン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／有塩バター／なたね油／スポンジケーキ	牛乳／鶏若鶏肉手羽(皮付)／ロースハム1cm角切り／ベーコン短冊／クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／しょうが／西洋かぼちゃ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／玉葱／青ピーマン／パインアップル(缶詰)	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 おこし		エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.2 g
25 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜サラダ チーズ粉ふき芋 わかめスープ	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／オリブ油／じゃがいも／ロールパン／マーマレード(低糖度)	牛乳／ペにざげ／パルメザンチーズ／わかめ／たまご	玉葱／キャベツ／青ピーマン／黄ピーマン／にんじん／はくさい／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／干しぶどう／かぶ／温州蜜柑	麦茶 パンブディング 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
26 土	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し さつま芋煮 大根とツナのスープ	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／三温糖1kg／薄力粉／有塩バター	牛乳／豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／たまご	にんじん／ほうれん草／だいこん／葉ねぎ／りんご	牛乳 りんごケーキ 牛乳 せんべい		エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
28 月	回鍋肉丼 里芋の白煮 かぶの浅漬け 味噌汁	ポップコーン／水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／かたくり粉1kg／さといも／上新粉／薄力粉／有塩バター	牛乳／豚肩(赤肉)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／脱脂加糖ヨーグルト	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／かぶ／きゅうり／ぶなしめじ／ほうれん草	麦茶 ホロホロクッキー ヨーグルト 牛乳 ポップコーン		エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
29 火	ロールパン 鶏肉のソテー コーンサラダ ブロッコリー レタスのスープ	おこし／ロールパン／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／ごはん／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊／たまご	きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／レタス／にら／ねぎ／りんご	牛乳 ごはんのお焼き 果物 牛乳 おこし		エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
30 水	味噌ラーメン 魚の照焼き マセドアンサラダ 茹でさつま芋	ハードビスケット／中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／なたね油／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／陸稲穀粒(精白)	牛乳／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／まがれい／プロセスチーズ／あずき(乾)／きな粉	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン／さやいんげん／きゅうり	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) スティックきゅうり 牛乳 ビスケット		エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
31 木	ご飯 和風ミートローフ ゴボウサラダ トマト 味噌汁	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／ごま(乾)／蒸し中華めん／なたね油	牛乳／豚ひき肉／干ひじき(シラス、乾)／たまご／油揚げ／木綿豆腐／豚中型種モモ(脂肪なし)／あおのり20g／ヨーグルト(トリ)	玉葱／にんじん／ごぼう／きゅうり／トマト／はくさい／キャベツ／ブロッコリー／もやし／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 ソースやきそば 飲むヨーグルト 牛乳 せんべい		エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
					月平均栄養価		エネルギー 501 kcal 脂 質 16.2 g タンパク質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g

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。

**鏡もちのいわれ**

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白 / 「長寿と夫婦円満」
- コンブ / 「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン) / 「代々栄える」
- くしがき / 「幸運を取り込む」
- ユズリハ / 「家系が絶えずに続く」

※ 関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よる“こぶ”(コンブ)ことが、“重なり”ますように(モチを重ねる。）」と言って、飾るそうです。

**1月11日“鏡開き”**

飾っておいた鏡もちを  
おしるこ・ぜんざいなどに  
して、家族で食べましょう。

