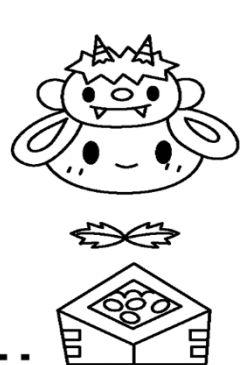


平成31年 2月分 3歳以上児献立表 西東京市立芝久保保育園

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			エネルギー	脂 質
1 金	ご飯 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／ごま(いり)／上白糖／三温糖1kg	まさば／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／豚、ゼラチン	しょうが／キャベツ／ほうれんそう／トマト／かぶ／こまつな／ぶどう(濃縮還元ジュース)／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ぶどうゼリー 果物	午後 午前	550 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g	
2 土	ほうとううどん 煮魚 漬物サラダ ゆでさつま芋	うどん(ゆで)／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／白ごま(乾)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かれい	だいこん／にんじん／ほうれんそう／だいこん／葉ねぎ／きゅうり／セロリ／りんご	麦茶 わかめご飯のおにぎり 果物		462 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	
4 月	ご飯 鬼の顔ハンバーグ (付け合せ ほうれん草 コーン、グリーンピース) 豚汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／パン粉(乾燥)／とうもろこし(冷凍)／有塩バター／板こんにやく／食パン(市販品)／いちご	豚ひき肉／牛乳／たまご／豚肩(赤肉)	玉葱／干しぶどう／ほうれんそう／にんじん／にんじん／ごぼう／葉ねぎ／りんご	牛乳 恵方巻き風ロール 果物		504 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	
5 火	カレーライス チーズサラダ トマト すまし汁	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(ホム)／三温糖1kg／ソフトタイプマーガリン	豚小間／プロセスチーズ／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／トマト／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ホットケーキ 果物		673 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.6 g	
6 水	ご飯 魚の照焼き 土佐サラダ 粉ふき芋 白菜のスープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	まがれい／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	キャベツ／きゅうり／セロリ／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツァイ／りんご	牛乳 ラスク 果物		546 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.2 g	
7 木	ロールパン ミートローフ スパゲッティサラダ ブロッコリー トマトスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホム)／パン粉(乾燥)／スパゲティ／なたね油／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊／こんぶ／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／トマト／セロリ／だいこん／生しいたけ(菌床栽培)	麦茶 雑炊 果物		500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g	
8 金	グラタン キャベツサラダ トマト すまし汁	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／ごま油／食パン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／木綿豆腐／ロースハムスライス／ピザチーズ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／青ピーマン／りんご	牛乳 ピザトースト 果物		528 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g	
9 土	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぶのみみ漬け かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／薄力粉	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／たまご／鶏若鶏肉胸(皮付き)	かぶ／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／だいこん／玉葱／ごぼう／ねぎ／ほうれんそう／りんご	麦茶 すいとん 果物		423 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.8 g	
12 火	味噌ラーメン 豚肉とゴボウ炒め 粉ふき芋	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホム)／ごま油／三温糖1kg／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／有塩バター	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／豚中型種モモ(脂身付き)／牛乳／ロースハム1cm角切り	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／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ピラフ 果物		542 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g	
13 水	ロールパン パ-のかりんとう揚げ ジャコサラダ 蒸しさつまいも かきたま汁	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚肝臓／ちりめんじゃこ／たまご／焼き豚／こんぶ	だいこん／きゅうり／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 チャーハン おしゃぶり昆布		482 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g	
14 木	ご飯 チンジャオロース ワカメサラダ トマト 味噌汁	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／コッペパン(市販品)／なたね油	豚中型種モモ(脂肪なし)／生わかめ／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／きな粉(大豆)	青ピーマン／りょくと／もやし／きゅうり／にんじん／トマト／かぶ／こまつな／りんご	牛乳 きな粉揚げパン 果物		548 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	
15 金	インディアンスパゲティ かぶのツナ煮 サツマイモサラダ オニオンスープ	スパゲティ／なたね油／さつまいも／薄力粉／三温糖1kg	ベーコン短冊／まぐろ缶詰(水煮フレーク付)／プロセスチーズ／こんぶ／牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／かぶ／かぶ(葉)／きゅうり／パセリ／干しぶどう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 レーズン蒸しパン 果物		556 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	
16 土	煮込みうどん かぶのそぼろ煮 蒸しかぼちゃ	干しうどん(ゆで)／三温糖1kg／ごはん／薄力粉／なたね油	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／豚ひき肉／牛乳／たまご	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／かぶ／玉葱／さやえんどう／日本かぼちゃ／に	牛乳 ごはんのお焼き 果物		424 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g	
18 月	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ 人参甘煮 野菜スープ	ロールパン／マーマレード(低糖度)／とうもろこし缶詰(ホム)／なたね油／三温糖1kg／水稲穀粒(精白米)／陸稲穀粒(精白米)／か	鶏若鶏肉胸(皮なし)／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	さやいんげん／にんじん／きゅうり／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう	牛乳 五平もち おしゃぶり昆布		553 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	
19 火	ご飯 魚の蒲焼 グリーンサラダ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／なたね油／上白糖／さつまいも／マカロニ(セモリナ)／三温糖1kg	まさば／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／きな粉(大豆)	キャベツ／きゅうり／セロリ／かぶ／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 マカロニ安倍川 果物		499 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g	
月 平均 栄 養 価					エネルギー	527 kcal	たんぱく質 20.3 g	
					脂 質	15.8 g	食塩相当量 1.9 g	

平成31年 2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		
20 水	鶏麻婆豆腐丼 もやしナムル ゆで人参 中華スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／上白糖／かたくり粉1kg／ごま油／じゃがいも／有塩バター／三温糖1kg	木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／わかめ／脱脂加糖ヨーグルト	ねぎ／にら／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／グラクマツハもやし／きゅうり	麦茶 じゃがいも餅 ヨーグルト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	ハンバーガー ポテトサラダ ブロッコリー コーンスープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／大豆油／じゃがいも／なたね油／とうもろこし缶詰(クリーム)／有塩バター／スポンジケーキ／いちごジャム(低糖度)	豚ひき肉／たまご／ロースハム1cm角切り／こんぶ／牛乳／クリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／パセリ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 1.9 g
22 金	肉うどん フレンチサラダ さつま芋の天ぷら	うどん(ゆで)／なたね油／さつまいも／薄力粉／水稲穀粒(精白米)	豚肩(赤肉)／たまご／牛乳／プロセスチーズ	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／りんご	牛乳 チーズご飯のおにぎり 果物	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g
23 土	チキンライス 人参グラッセ ジャーマンポテト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも／さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン短冊／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／だいこん／干しぶどう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 芋ようかん 果物	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.1 g
25 月	ご飯 鶏肉の唐揚げ 春雨の中華サラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／上新粉／なたね油／緑豆はるさめ／三温糖1kg／ごま油／蒸し中華めん	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／豚肩(赤肉)／脱脂加糖ヨーグルト	きゅうり／キャベツ／にんじん／トマト／玉葱／まいたけ／根みつば／りよくとうもやし／青ピーマン	麦茶 焼きそば ヨーグルト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.6 g
26 火	黒糖ロールパン 鮭のフライ マカロニサラダ 蒸しさつまいも 野菜スープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／マカロニ(セモリナ)／さつまいも／水稲穀粒(精白米)	しろさけ／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／しらす干し(微乾燥品)	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／ねぎ／たかな漬／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
27 水	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ ブロッコリー チキンスープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)	豚ひき肉／バルメザンチーズ／ロースハムスライス／鶏若鶏肉胸(皮付き)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／日本かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／青ピーマン／梅干しうす塩180g	麦茶 ゆかりおにぎり おしゃぶり昆布	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
28 木	ご飯 豚肉の漬け焼き 花野菜サラダ 里芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(冷凍)／上白糖／さといも／三温糖1kg／クロワッサン	豚中型種ロース(脂肪なし)／まぐろ缶詰(水煮)／わかめ(冷凍)／油揚げ／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／ブロッコリー／カリフラワー／かぶ	麦茶 クロワッサン ヨーグルト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 527 kcal 脂 質 15.8 g	タンパク質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。