


平成31年 2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 | | | 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 | ハードビスケット/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 | 牛乳/まさば/絹ごし 豆腐/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ/ 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 | 493 kcal | たんぱく質 20.3 g |
| 2 土 | ほうとううどん 煮魚 漬物サラダ ゆでさつま芋 | 塩せんべい/うどん (ゆで)/三温糖1kg/ さつま芋/水稲穀粒 (精白米)/白ごま(乾) | 牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/油揚げ/まが れい/湯通し塩蔵わか め(塩抜き) | だいこん/にんじん/ ごぼう/日本かぼちゃ /葉ねぎ/きゅうり/ セロリー/りんご | 麦茶 わかめご飯のおにぎり 果物 | | 455 kcal | たんぱく質 19.7 g |
| 4 月 | ご飯 鬼の顔ハンバーグ 豚汁 | ポップコーン/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/板こんにゃ く/食パン(市販品) | 牛乳/豚ひき肉/たま ご/豚肩(赤肉) | 玉葱/干しぶどう/ほ うれんそう/だいこん /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 | | 515 kcal | たんぱく質 20.6 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 | 牛乳/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)/たまご | 玉葱/にんじん/グリ 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 | | 574 kcal | たんぱく質 20.8 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 | かりんとう(黒)/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 | 牛乳/まがれい/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ | キャベツ/きゅうり/ セロリー/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 | | 515 kcal | たんぱく質 22.8 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 | おこし/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) | 牛乳/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 ンピース(冷凍)/きゅ うり/キャベツ/プ ロッコリー/トマト/ セロリー/だいこん/ 生しいたけ(菌床栽) | 麦茶 雑炊 果物 | | 453 kcal | たんぱく質 17.1 g |
| 8 金 | グラタン キャベツサラダ トマト すまし汁 | ハードビスケット/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) | 牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/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 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 | | 479 kcal | たんぱく質 19.7 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 | 塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/なたね油/ 三温糖1kg/薄力粉 | 牛乳/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/ごば う/ねぎ/ほうれんそ う/りんご | 麦茶 すいとん 果物 | | 430 kcal | たんぱく質 20.6 g |
| 12 火 | 味噌ラーメン 豚肉とゴボウ炒め 粉ふき芋 | かりんとう(黒)/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 | 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/豚中型 種モモ(脂身付き)/ ロースハム1cm角切り | 玉葱/にんじん/キャ ベツ/アヲカマ/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 | | 502 kcal | たんぱく質 19.4 g |
| 13 水 | ロールパン パ-のかりんとう揚げ ジャコサラダ 蒸しさつま芋 かきたま汁 | ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/さつま芋 /水稲穀粒(精白米)/ ごま油 | 牛乳/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 | | 414 kcal | たんぱく質 18.6 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 | ハードビスケット/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/コッパン(市販 品)/なたね油 | 牛乳/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/きな粉(大豆) | 青ピーマン/りよくと うもやし/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 | | 491 kcal | たんぱく質 19.3 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 | かりんとう(黒)/スパ ゲティ/なたね油/さ つま芋/薄力粉/三 温糖1kg | 牛乳/ベーコン短冊/ まぐろ缶詰(水煮/ホム ワケ)/プロセスチー ズ/こんぶ | 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 | | 511 kcal | たんぱく質 16.0 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 | 牛乳/豚小間/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/豚ひき肉/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 んご | 牛乳 ごはんのお焼き 果物 | | 374 kcal | たんぱく質 15.6 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 | ハードビスケット/ 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) | 牛乳/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 | 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 | | 453 kcal | たんぱく質 21.5 g |
| 19 火 | ご飯 魚の蒲焼 グリーンサラダ 蒸しさつま芋 味噌汁 | 塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/薄力粉/な たね油/上白糖/さ つま芋/マカロニ(セ モリナ)/三温糖1kg | 牛乳/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/ セロリー/かぶ/こま つな/温州蜜柑(普通 、生) | 麦茶 マカロニ安倍川 果物 | | 488 kcal | たんぱく質 19.2 g |
| | | | | | 牛乳 せんべい | | 483 kcal | たんぱく質 19.0 g |
| | | | | | 牛乳 せんべい | | 15.5 g | 食塩相当量 1.6 g |

平成31年 2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 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 | 牛乳／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)／ブロッコリー／もやし／きゅうり | 麦茶 じゃがいも餅 ヨーグルト 牛乳 せんべい | エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.6 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 | かりんとう(黒)／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)) | 牛乳／豚ひき肉／たまご／ロースハム1cm角切り／こんぶ／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 牛乳 かりんとう | エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.5 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／さつま芋／薄力粉／水稲穀粒(精白米) | 牛乳／豚肩(赤肉)／たまご／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 牛乳 ポップコーン | エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 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 | ハードビスケット／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／さつま芋 | 牛乳／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 | 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 牛乳 ビスケット | エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.0 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 | 牛乳／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／りょくとうもやし／青ピーマン | 麦茶 焼きそば ヨーグルト 牛乳 せんべい | エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g |
| 26 火 | 黒糖ロールパン 鮭のフライ マカロニサラダ 蒸しさつま芋 野菜スープ | ハードビスケット／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)／さつま芋／水稲穀粒(精白米) | 牛乳／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 牛乳 ビスケット | エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 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 | ウエハース／スパゲティ／オリーブ油／なたね油／水稲穀粒(精白米)／ごま(乾) | 牛乳／豚ひき肉／パルメザンチーズ／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 牛乳 ウエハース | エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.9 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／クワッサン | 牛乳／豚中型種ロース(脂肪なし)／まぐろ缶詰(水煮フレクサド)／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 クワッサン ヨーグルト 牛乳 かりんとう | エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g |
| 月 平均 栄 養 価 | | | | | エネルギー 483 kcal 脂 質 15.5 g | タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g |

仕入れの状況により献立が変更することがあります。ご了承ください。



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。

