

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 金	フィッシュバーガー スパゲティサラダ トマト コーンポタージュ	ロールパン/薄力粉/ なたね油/スパゲティ /とうもろこし缶詰(ゆ り) /とうもろこし缶 詰(赤身) /有塩バター /スポンジケーキ	まがれい/牛乳/ク リーム(乳脂肪)	きゅうり/キャベツ/ にんじん/トマト/玉 葱/干しぶどう/温州 蜜柑缶詰(果肉)	麦茶 お誕生日ケーキ ♪お誕生会♪	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 2.2 g
2 土	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白いんげん豆煮 浅漬げ	うどん(ゆで)/さとい も/三温糖1kg/かた くり粉1kg/とうもろ こし缶詰(赤身)/薄力 粉/なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(かつ お節)/鶏若鶏肉ひき 肉/いんげんまめ (乾)/牛乳	だいこん/にんじん/ ごぼう/こまつな/日 本かぼちゃ/かぶ/ きゅうり/ほうれんそ う/いよかん	牛乳 ほうれん草とコーンのお焼き 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
4 月	ちらし寿司 鶏のごま焼き 青菜和え がんもどき煮 すまし汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/ごま(乾) /焼きふ(板ふ)/薄力粉 /有塩バター/いちご ジャム(低糖度)/おこ し	たまご/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/かつお加工 品(かつお節)/がんも どき/牛乳/ヨーグル ト(全脂無糖)	かんぴょう(乾)/にん じん/干し椎茸/れん こん/さやえんどう/ ほうれんそう/和種な ばな/生しいたけ(菌 床栽培、生)/根みつ	牛乳 ジャムマフィン おこし ♥ひなまつり♥	エネルギー 717 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.3 g
5 火	野菜しょうゆラーメン 焼き魚 トマト じゃがバター	中華めん(生)/とうも ろこし缶詰(赤身)/ じゃがいも/有塩バ ター/薄力粉/三温糖 1kg	焼き豚/まさば/牛乳 /豆乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ト マト/りんご	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 あーのるどグループ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g
6 水	ご飯 豚肉の漬け焼き 海藻サラダ 蒸しさつまいも みそ汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油/ごま油/さつ まいも/食パン(市販 品)	豚中型種ロース(脂肪な し)/カットわかめ/ 焼き豚/油揚げ/絹ご し豆腐/牛乳/プロセ スチーズ	玉葱/にんじん/きゅ うり/ほうれんそう/ きよみ(砂じょう、生)	牛乳 チーズトースト 果物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
7 木	ピピンバ風ご飯 ぱりぱりサラダ ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ ごま油/中華めん(生) /じゃがいも/かたく り粉1kg	豚ひき肉/焼き豚/か たくちいわし(煮干し) /こんぶ/牛乳	ねぎ/にんじん/ほう れんそう/りょくとう もやし/きゅうり/ キャベツ/セロリー/ ブロッコリー/かぶ/ こまつな/りんご	牛乳 じゃがの甘みそ 果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
8 金	お赤飯 魚の幽庵焼き 炊き合わせ さつま芋の天ぷら すまし汁	水稲穀粒(精白米)/陸 稲穀粒(精白米)/ごま (乾)/さといも/さつ まいも/薄力粉/なた ね油/焼きふ(親世ふ) /食パン(市販品)/	金時豆(乾)/ぶり/ 凍り豆腐/たまご/か つお加工品(かつお節) /クリーム(乳脂肪)	ゆず(果汁、生)/にん じん/さやえんどう/ かぶ/ほうれんそう/ いちご	麦茶 生クリームサンド ★お祝いご膳★	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
9 土	鶏ごぼうごはん ほうれん草の煮びたし 人参グラッセ コーン入りマッシュポテト わかめスープ	水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/三温糖1kg /じゃがいも/とうも ろこし缶詰(赤身)/マ カロニ(セモリナ)/ なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /油揚げ/わかめ/牛 乳/ベーコン短冊	ごぼう/グリーンピース /ほうれんそう/にん じん/だいこん/菜ね ぎ/玉葱/青ピーマン /なつみかん	牛乳 マカロニナポリ 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g
11 月	スパゲティミートソース 南瓜のサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ/オリーブ 油/なたね油/とうも ろこし/水稲穀粒(精 白米)/ごま油	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/ たまご/焼き豚/脱脂 加糖ヨーグルト	にんじん/玉葱/トマ ト/パセリ/西洋かぼ ちゃ/きゅうり/ブ ロッコリー/マッシュ ルーム/キャベツ/青 ピーマン/ねぎ/生し	麦茶 チャーハン ヨーグルト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
12 火	ご飯 魚のフリッター 白菜のごまあえ 車麩煮 すまし汁	水稲穀粒(精白米)/薄 力粉/なたね油/三温 糖1kg/ごま(乾)/焼 きふ(車ふ)/煮し中 華めん	まがれい/パルメザン チーズ/豚中型種モモ (脂肪なし)	パセリ/にんじん/は くさい/生しいたけ (菌床栽培、生)/だい こん/ほうれんそう/ キャベツ/りょくとう もやし/青ピーマン/	麦茶 塩やきそば 果物	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 水	カレーライス 和風サラダ トマト 野菜スープ	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(ゆで)	豚小間/焼き豚/かつ お加工品(かつお節)/ 牛乳/たまご/しらす 干し(微乾燥品)	玉葱/にんじん/グリン ピース(冷凍)/だい こん/きゅうり/トマ ト/ほうれんそう/は くさい/キャベツ/ね ぎ/りんご	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
14 木	ジャージャーめん 魚の塩焼き チーズサラダ ブロッコリー 味噌汁	中華めん(生)/三温糖 1kg/ごま油/かたく り粉1kg/とうもろこ し缶詰(赤身)/薄力粉 /有塩バター/なたね 油	豚ひき肉/まがれい/ プロセスチーズ/絹ご し豆腐/かたくちいわ し(煮干し)/こんぶ/ ヨーグルト(トリカキ ブ)/たまご/牛乳	干し椎茸/ねぎ/たけ のこ(水煮缶詰)/きゅ うり/にんじん/ブ ロッコリー/だいこん /ほうれんそう/りん ご	飲むヨーグルト 怪獣揚げ 果物 えみーるグループ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
15 金	ロールパン パンのかりんとう揚げ ハワイアンサラダ ブロッコリー なめこ汁	ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/水稲穀粒(精 白米)	豚肝臓/ロースハム 1cm角切り/絹ごし豆 腐/牛乳/プロセス チーズ	きゅうり/キャベツ/ にんじん/パインアッ プル(缶詰)/ブロッ コリー/なめこ/菜ね ぎ	牛乳 チーズご飯のおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
16 土	チキンライス ジャーマンポテト ゆで人参 すまし汁	水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/なたね油/ じゃがいも/焼きふ (親世ふ)/薄力粉/ご ま油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /ベーコン短冊/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/牛乳/豚ひき 肉	玉葱/にんじん/青 ピーマン/ほうれんそ う/ねぎ/にら/いよ かん	牛乳 チヂミ 果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
18 月	麻婆丼 マカロニサラダ 蒸しさつまいも 豚汁	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg /マカロニ(セモリ ナ)/なたね油/さつ まいも/ロールパン/ 三温糖1kg/マーマ	豚ひき肉/木綿豆腐/ 豚肩(赤肉)/牛乳/た まご	ねぎ/にら/キャベツ /きゅうり/にんじん /だいこん/ごぼう/ 菜ねぎ/なつみかん	牛乳 パンブディング 果物 おとうさんグループ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
月平均栄養価				エネルギー 569 kcal 脂 質 18.8 g		

※食材の仕入れにより、献立が変更する場合がございます。ご了承ください。

平成31年 3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
		熱や方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 火	黒糖パン 鶏肉の唐揚げ コーンサラダ カリフラワーピクルス ミネストローネ	ロールパン/上新粉/ なたね油/とうもろこ し缶詰(体-粉)/マカロ ニ(セモリナ)/三温 糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ベーコン短冊/豚、 ゼラチン/クリーム (乳脂肪)	きゅうり/キャベツ/ にんじん/カリフラ ワー/玉葱/マッシュ ルーム/トマト/セロ リー/ぶどう(濃縮還 元ジュース)/いよかん	麦茶 二色パンバロア 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 30.9 g 食塩相当量 1.4 g
20 水	ご飯 チンジャオロース じゃこのごまあえ ゆで人参 すまし汁	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/ごま(いり) /上白糖/さつまいも /なたね油/ごま(乾)	豚中型種モモ(脂肪な し)/まいわし(丸干 し)/牛乳	青ピーマン/りよくと うもやし/ほうれんそ う/にんじん/えのき たけ/たけのこ/葉ね ぎ/きよみ(砂じよ う、生)	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
22 金	カレー南蛮うどん サツマイモサラダ 含め煮(がんも) 白菜スープ	うどん(ゆで)/かたく り粉1kg/さつまいも /三温糖1kg/もち/ 水稲穀粒(精白米)/ご ま(乾)/なたね油	豚肩(赤肉)/プロセス チーズ/がんもどき/ かつお加工品(かつお 節)/牛乳/こんぶ	にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/ねぎ /ごまつな/きゅうり /はくさい/チンゲン ツアイ	牛乳 五平もち おしゃぶり昆布	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g
23 土	三色丼 春雨の中華サラダ かぼちゃ煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/とうもろこ し/緑豆はるさめ/ご ま油	鶏若鶏肉ひき肉/しら す干し(微乾燥品)/か つお加工品(かつお節) /こんぶ/牛乳/塩ざ け	ほうれんそう/きゅう り/キャベツ/にんじ ん/日本かぼちゃ/玉 葱/だいこん/ぶなし めじ/葉ねぎ/はっさ く	牛乳 鮭雑炊 果物	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g
25 月	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー レンコンサラダ かぼちゃの素揚げ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ コッペパン(市販品)	豚肩(赤肉)/木綿豆腐 /こんぶ/牛乳/調製 粉乳	玉葱/マッシュルーム /青ピーマン/れんこ ん/きゅうり/にんじ ん/日本かぼちゃ/ね ぎ/ほうれんそう/な つみかん	牛乳 ココア揚げパン 果物	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
26 火	ロールパン 鶏肉の照焼き 野菜付け合せ 粉ふき芋 豆腐のカレースープ	ロールパン/じゃがい も/なたね油/マカロ ニ(セモリナ)/三温 糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ 絹ごし豆腐/牛乳/き な粉(大豆)	しょうが/トマト/ブ ロッコリー/ほうれん そう/ぶなしめじ/玉 葱/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	ご飯 魚のカレー粉焼き ごま和え 蒸し南瓜 ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま(乾)/三温糖1kg/ ごま(いり)/ごま油 /薄力粉/なたね油/ ソフトタイプマーガリ ン	さわら/わかめ/かつ お加工品(かつお節)/ 牛乳/たまご	ほうれんそう/にんじ ん/りよくとうもやし /日本かぼちゃ/葉ね ぎ/いよかん	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g
28 木	ハンバーガー サツマイモサラダ トマト コーンスープ	ロールパン/パン粉 (乾燥)/大豆油/さつ まいも/とうもろこし /じゃがいも/なたね 油	豚ひき肉/牛乳/たま ご/プロセスチーズ/ こんぶ	玉葱/にんじん/きゅ うり/トマト/パセリ /きよみ(砂じよう、 生)	牛乳 フライドポテト 果物	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 2.3 g
29 金	グラタン かぶのサラダ 人参甘煮 野菜スープ	マカロニ(セモリナ) /薄力粉/有塩バター /なたね油/三温糖 1kg/水稲穀粒(精白 米)/ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/ロースハムス ライス/ベーコン短冊 /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ/糸引 納豆/しらす干し(半 粒程度)	きゅうり/キャベツ/ にんじん/カリフラ ワー/玉葱/マッシュ ルーム/トマト/セロ リー/ぶどう(濃縮還 元ジュース)/いよかん	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g
30 土	スパゲティナーポリタン ツナと大根の煮物 蒸し南瓜 チキンスープ	スパゲティ/なたね油 /三温糖1kg/水稲穀 粒(精白米)	ベーコン短冊/パルメ ザンチーズ/まぐろ缶 詰(油漬フル味付)/鶏 若鶏肉胸(皮付き)/牛 乳/かつお缶詰味付ル ーク	にんじん/玉葱/青 ピーマン/マッシュ ルーム/だいこん/日 本かぼちゃ/ぶなし めじ/いよかん	牛乳 おかかおにぎり 果物	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g

ぼりすグループ

ばーさグループ

♥3月3日はひな祭りです♥

ひなあられの歴史、ご存じですか?
野外で神様を祭る時の保存食が始まりといわれています。
春夏秋冬を表す「桃色、緑、黄色、白の4色」がもともとのいろだっ
たようです。
ひし餅のいわれ、て?
色の順番は、たいてい下から緑、白、桃色の3色。
桃色の餅は「健康の祝い」、白い餅は「清浄の表し」、緑の草餅は
「春先の芽吹き」をたとえているといわれています。

今月は、きりん組さんが味にこだわった献立を考え
くれました!三つのお皿もちゃんと考えました。

- 赤のお皿 お肉や魚、牛乳など血や肉になって体をつくる。
- 黄色のお皿 ご飯、パン、油など、エネルギー源。
- 青のお皿 お野菜や果物など、体の調子を整える。

きりん組さんが立ててくれた献立の日に
玄関横に献立の絵を掲示します。
お帰りの際にご覧ください。