

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 スパゲッティサラダ トマト コーンポタージュ	ハードビスケット/ 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 りム)/とうもろこし缶 詰(赤身)/有塩バター	牛乳/まがれい/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 ケーキ 誕生会 牛乳 ビスケット	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.5 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 浅漬け	かりんとう(黒)/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	牛乳/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)	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 ほうれん草とコンのお焼き 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
4 / 月	ちらし寿司 鶏のごま焼き 青菜和え がんとどき煮 すまし汁	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/三温糖1kg /ごま(乾)/焼きふ (振ふ)/薄力粉/有塩 バター/いちごジャム (低糖度)/おこし	牛乳/たまご/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/かつ お加工品(かつお節)/ がんとどき/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 ぶ	牛乳 ジャムマフィン ひなあられ 牛乳 ひなまつ せんべい	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.9 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	牛乳/焼き豚/まさば /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 牛乳 あーのるど グループ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 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	かりんとう(黒)/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)	牛乳/豚中型ソー(脂 肪なし)/カットわか め/焼き豚/油揚げ/ 絹ごし豆腐/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 牛乳 かりんとう	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
7 / 木	ビビンバ風ご飯 ばりばりサラダ ブロッコリー すまし汁	衛生ポロー/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	牛乳/豚ひき肉/焼き 豚/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	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 牛乳 ポロー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 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	塩せんべい/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	牛乳/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 牛乳 お祝いご膳 せんべい	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 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	塩せんべい/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	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/油揚げ/わ かめ/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/葉ね ぎ/玉葱/青ピーマン /なつみかん	牛乳 マカロニナポリ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 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	衛生ポロー/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	牛乳/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/西洋かほ ちや/きゅうり/ブ ロccoli/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 牛乳 ポロー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
12 / 火	ご飯 魚のフリッター 白菜のごまあえ 車麴煮 すまし汁	衛生ポロー/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	牛乳/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/ ねぎ/りんご	麦茶 塩やきそば 果物 牛乳 ポロー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.8 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)	牛乳/豚小間/焼き豚 /かつお加工品(かつ お節)/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 牛乳 かりんとう	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.6 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	衛生ポロー/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(ドレッシング)/たまご/牛乳	干し椎茸/ねぎ/たけ のこ(水蒸缶詰)/きゅ うり/にんじん/ブ ロccoli/だいこん/ ほうれんそう/りん ご	飲むヨーグルト 怪獣揚 果物 ポロー 牛乳	えみーる グループ エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
15 / 金	ロールパン hV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	ウエハース/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)	牛乳/豚肝臓/ローズ ハム1cm角切り/絹ご し豆腐/プロセスチ ーズ	きゅうり/キャベツ/ にんじん/パイナップ ル(缶詰)/ブロッコ リー/なめこ/葉ねぎ	牛乳 チーズご飯のおにぎり スティックきゅうり 牛乳 ウエハース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 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	ハードビスケット/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	牛乳/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/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 牛乳 ビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
18 / 月	麻婆丼 マカロニサラダ 蒸しさつまいも 豚汁	塩せんべい/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	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/ 葉ねぎ/なつみかん	牛乳 パンディング 果物 せんべ 牛乳 おとうさん グループ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g
※仕入れ状況により、献立が変更される場合があります。ご了承ください。		月 平均 栄 養 価			エネルギー 507 kcal 脂 質 17.1 g	たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g

平成31年 3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		
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	ハードビスケット/ ロールパン/上新粉/ なたね油/とうもろこ し缶詰(ホホ)/マカロ ニ(セモリナ)/三温 糖1kg	牛乳/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 二色バナナア 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 27.5 g 食塩相当量 0.9 g
20 水	ご飯 チンジャオロース じゃこのごま和え 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)	牛乳/豚中型種モモ (脂肪なし)/まいわし (丸干し)	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 牛乳 かりんとう	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 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	衛生ポーロ/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	牛乳/豚肩(赤肉)/ブ ロセステーズ/がんも どき/かつお加工品(か つお節)/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
23 土	三色丼 春雨の中華サラダ かぼちゃ煮 野菜スープ	かりんとう(黒)/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	牛乳/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/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 牛乳 かりんとう	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.9 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	衛生ポーロ/水稲穀粒 (精白米)/なたね油/ 三温糖1kg/コッペパ ン(市販品)	牛乳/豚肩(赤肉)/木 綿豆腐/こんぶ/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 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	衛生ポーロ/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	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/絹ごし豆腐/ きな粉(大豆)	しょうが/トマト/ブ ロッキー/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.5 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	ハードビスケット/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	牛乳/さわら/わかめ /かつお加工品(か つお節)/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 牛乳 ビスケット	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.2 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	かりんとう(黒)/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	牛乳/豚ひき肉/たま ご/ブロセステーズ/ 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、 生)	牛乳 フライドポテト 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g
29 金	グラタン かぶのサラダ 人参甘露煮 野菜スープ	おこし/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	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/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 (乾燥品)	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/かぶ /きゅうり/マッシュ ルーム/キャベツ/青 ピーマン/ねぎ/生し いたけ(菌床栽培、生) /りんご	麦茶 納豆チャーハン 果物 牛乳 おこし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 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)	牛乳/ベーコン短冊/ パルメザンチーズ/ま ぐろ缶詰(油漬フレー ド)/鶏若鶏肉胸(皮付 き)/かつお缶詰味付 けルー	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 牛乳 かりんとう	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g

よく噛んで食べましょう

よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになる
といわれていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数
減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなか
がいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので
肥満に繋がる恐れがあります。



歯ごたえのある食品を
取り入れ、よく噛んで食
べる習慣を身につけま
しょう。

今月は、きりん組さんが考えた献立があります。

三つのお皿にこだわり、味にこだわったものになっております。
お楽しみに！

- 赤のお皿 . . . ぐんぐん体が大きくなる食べ物。
おもに血や肉になって、体をつくる元。
- 緑色のお皿 . . . 元気な体をつくる食べ物。
体の調子を整え病気の予防をする。
- 黄色のお皿 . . . もりもり力が出る食べ物。
エネルギーになって、体を動かす元になる。