

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 月	ご飯 煮魚 かぼちゃ煮 和風サラダ 味噌汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖1kg/なたね油/薄 力粉/ソフトタイ プマーガリン	牛乳/まがれい/焼き 豚/絹ごし豆腐/かつ お加工品(かつお節) /こんぶ	日本かぼちゃ/だい こん/にんじん/き ゆうり/かぶ/ほう れんそう/きよみ (砂じょう、生)	牛乳 ホットケーキ 果物		1杯 - 509 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g
2 火	ご飯 豚肉の漬け焼き はりはり漬け トマト 野菜スープ	塩せんべい/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/豚中型種ロース (脂肪なし)/ベー コン短冊/かつお 加工品(かつお節) /こんぶ/調製粉 乳	玉葱/にんじん/切 干しだいこん/き ゆうり/セロリー/ トマト/生しいた け(菌床栽培、生) /ほうれんそう/ りんご	牛乳 ココア揚げパン 果物		1杯 - 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
3 水	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き フレンチサラダ コーン入りマッシュポテ ト レタスのスープ	ポップコーン/ロー ルパン/マーメレ ード(低糖度)/な たね油/じゃがい も/とうもろこし 缶詰(ホム)/有塩 バター/水稲穀粒 (精)	牛乳/鶏成鶏肉胸(皮 付き)/ベーコン 短冊	きゆうり/キャベツ/ にんじん/レタス/ 玉葱/梅干しうす 塩180g	麦茶 ゆかりおにぎり スティックきゆう り		1杯 - 476 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
4 木	ご飯 魚の香味焼き 麩とキャベツの煮物 ブロッコリーのおかか 和え 味噌汁	衛生ポーロ/水稲穀 粒(精白米)/大豆 油/有塩バター/ 上白糖/焼きふ (親世ふ)/三温糖 1kg/かたくり粉 1kg/なたね油	牛乳/まがれい/かつ お加工品(かつお 節)/絹ごし豆腐/ かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	玉葱/セロリー/ パセリ/キャベツ/ にんじん/ほうれ んそう/トマト/ にんじん/こまつな /りんご	牛乳 怪獣揚げ 果物		1杯 - 546 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
5 金	ご飯 豚肉のオリエンタルソ テー ほうれんそうとコー ンのソテー トマト すまし汁	かりんとう(黒)/水 稲穀粒(精白米)/ なたね油/とうも ろこし缶詰(ホム) /有塩バター/ 焼きふ(親世ふ)/ マカロニ(セモリ ナ)/三	牛乳/豚肩(赤肉)/ かつお加工品(かつ お節)/こんぶ/ きな粉(大豆)	玉葱/マッシュル ーム/青ピーマン/ ほうれんそう/ トマト/にんじん/ こまつな/いよ かん	牛乳 マカロニ安倍川 果物		1杯 - 496 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
6 土	五目うどん 焼き魚 ほうれん草のしらす 和え トマト	おこし/干しうど ん(ゆで)/三温糖 1kg/薄力粉/黒 砂糖	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/かつお加工 品(かつお節)/ こんぶ/まさば/ しらす干し(微 乾燥品)	にんじん/干し 椎茸/ほうれん そう/ねぎ/ トマト/りんご	牛乳 黒糖蒸しパン 果物		1杯 - 448 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
8 月	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の照焼き 春野菜サラダ 蒸しさつまいも	ハードビスケット/ 中華めん(生)/ とうもろこし缶 詰(ホム)/なた ね油/さつまいも /水稲穀粒(精 白米)/とうも ろこし/ごま油	牛乳/焼き豚/鶏若 鶏肉胸(皮付き) /ロースハム 1cm角	玉葱/にんじん/ キャベツ/青ピー マン/しょうが/ きゆうり/アスパ ラガス/ねぎ/ 生しいたけ(菌 床栽培、生)/ りんご	麦茶 チャーハン 果物		1杯 - 469 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.1 g
9 火	ご飯 タンドリーチキン ナムル風サラダ トマト 味噌汁	塩せんべい/水稲穀 粒(精白米)/三 温糖1kg/ごま 油/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/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/ヨー グルト(全脂無 糖)/絹ごし豆 腐/わかめ/かつ お加工品(かつ お節)/こんぶ	にんじん/き ゆうり/りよくと うもやし/ト マト/だいこん/ きよみ(砂じ ょう、生)	牛乳 ラスク 果物		1杯 - 520 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 水	バターロールパン 鮭のムニエル チーズサラダ じゃがバター 白菜のとりみ汁	ハードビスケット/ ロールパン/薄 力粉/なたね油/ とうもろこし 缶詰(ホム)/ じゃがいも/有 塩バター/か たくり粉1kg/ もち/	牛乳/ペにぎ げ/プロセス チーズ/木綿豆 腐	きゆうり/ にんじん/ はくさい/ 葉ねぎ/き よみ(砂じ ょう、生)	牛乳 せんべい 麦茶 五平もち 果物		1杯 - 426 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
11 木	カレーライス フレンチサラダ かひらわー おかか 和え 野菜スープ	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/ とうもろこし 缶詰(クリ ム)/上新粉/ なたね油	牛乳/豚小間/ かつお加工 品(削り節)/ ベーコン短冊/ かつお加工 品(かつお節) /こんぶ	玉葱/にんじん/ グリーン ピース(冷凍) /きゆうり/ キャベツ/ カリフラワー/ 生しいたけ (菌床栽培、 生)/チン ゲンツァイ/ りんご	牛乳 辛むし しょうかん 果物		1杯 - 494 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g
12 金	ご飯 チンジャオロース ナムル トマト 中華風コーン スープ	ポップコーン/ 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/ とうもろこし 缶詰(クリ ム)/上新粉/ なたね油	牛乳/豚中型種 モモ(脂肪なし) /ロースハ ムスライス/ たまご/ 木綿豆腐	青ピーマン/ りよくと うもやし/ ほうれん そう/にん じん/ト マト/ねぎ/ りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物		1杯 - 518 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.3 g
13 土	鶏丼 土佐サラダ かぼちゃ煮 ベーコン スープ	衛生ポーロ/ 水稲穀粒(精 白米)/三温糖 1kg/かたく り粉1kg/薄 力粉	牛乳/鶏小間/ かつお加工 品(かつお節) /ベーコン短 冊	玉葱/グリン ピース(冷凍) /キャベツ/ きゆうり/ セロリー/ にんじん/ 日本かぼ ちゃ/だい こん/ぶ なしめじ/ いよかん	牛乳 みそ蒸し パン 果物		1杯 - 496 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.6 g
15 月	グラタン ぱりぱり サラダ さつまい のチーズ 焼き 野菜 スープ	かりんとう(黒)/ マカロニ(セモ リナ)/薄力 粉/有塩バ ター/中華 めん(生)/ なたね油/ さつまいも/ 水稲穀粒 (精白米)	牛乳/鶏若鶏肉 モモ(皮付き) /ビザ用チ ーズ/焼き 豚/プロセス チーズ/ かつお加工 品(かつお節) /こんぶ/ 油揚げ	にんじん/ 玉葱/ グリン ピース(冷凍) /きゆう り/キャベ ツ/セロ リー/生 しいたけ (菌床栽 培、生)/ ほうれん そう/ ゆで/ぶ なし	麦茶 五目ご飯 おしやぶり 昆布		1杯 - 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
16 火	ご飯 焼き魚 肉じゃが ブロッコ リー 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/ 薄力粉/有 塩バター	牛乳/まさば/ 豚肩(脂肪 なし)/油揚 げ/かたくち いわし(煮 干し)/こんぶ	玉葱/にん じん/ グリン ピース/ ブロッ コリー/ かぶ/ こまつ な/日本 かぼ ちゃ/ セミ ノール	牛乳 かぼちゃ ケーキ 果物		1杯 - 558 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
17 水	ご飯 生姜焼き 肉 コールス ロー サラダ トマト 野菜 スープ	ハードビスケット/ 水稲穀粒(精 白米)/なた ね油/じゃがい も/とうも ろこし缶 詰(ホム) /とうもろ こし缶詰 (クリム)/ かたくり 粉1kg	牛乳/豚中型種 ロース(脂肪 なし)/かつ お加工品 (かつお節) /ベーコン 短冊	キャベツ/ きゆうり/ セロリー/ にんじん/ トマト/ はくさい/ りんご	牛乳 じゃが ベー 春巻 果物		1杯 - 443 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.1 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー	498 kcal	タンパク質 19.7 g
					脂 質	15.8 g	食塩相当量 1.6 g

平成31年 4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		
18 木	ロールパン ミートローフ かぶのサラダ さつま芋の素揚げ ミネストローネ	塩せんべい/ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ乳)/パン粉(乾燥)/なたね油/さつまいも/マカロニ(セモリナ)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/ロースハムスライス/ベーコン短冊/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/かぶ/きゅうり/マッシュルーム/トマト/キャベツ/セロリー	麦茶 わかめご飯のおにぎり スティックきゅうり 牛乳 せんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
19 金	ピラフ 鮭のチーズ焼き フレンチサラダ 粉ふき芋 白菜のとりみ汁	かりんとう(黒)/水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/じゃがいも/かたくり粉1kg/とうもろこし缶詰(ホ乳)/薄力粉/三温糖1kg	牛乳/鶏小間/ベにぎけ/プロセスチーズ/木綿豆腐	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/はくさい/葉ねぎ/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 かりんとう	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	肉うどん さつま芋のそぼろ煮 白菜サラダ トマト	おこし/うどん(ゆで)/さつまいも/なたね油/三温糖1kg/じゃがいも/かたくり粉1kg	牛乳/豚肩(赤肉)/豚ひき肉	だいこん/にんじん/ぶなしめじ/こまつな/玉葱/グリーンピース(冷凍)/はくさい/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/干しぶどう/トマト/りんご	牛乳 じゃがの甘みそ 果物 牛乳 おこし	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g
22 月	麻婆丼 中華サラダ さつまいも甘煮 味噌汁	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉1kg/さつまいも/三温糖1kg/じゃがいも/マカロニ(セモリナ)/なたね油	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/焼き豚/ベーコン短冊	ねぎ/にら/りよくとうもやし/きゅうり/にんじん/きくらげ(乾)/玉葱/葉ねぎ/青ピーマン/なつみかん	マカロニナポリ 果物 牛乳 ビスケット,牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
23 火	ロールパン 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ すまし汁	かりんとう(黒)/ロールパン/上新粉/なたね油/マカロニ(セモリナ)/焼きふ(親世ふ)/スポンジケーキ	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/クリーム(乳脂肪)	日本かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/温州蜜柑缶詰(果肉)/干しぶどう	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 かりんとう	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	ご飯 魚の香味焼き 五目煮豆 浅漬け 味噌汁	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/大豆油/有塩バター/上白糖/三温糖1kg/薄力粉/なたね油	牛乳/まがれい/大豆(国産、乾)/こんぶ/かつお加工品(かつお節)/絹ごし豆腐/わかめ/豚ひき肉	玉葱/セロリー/パセリ/にんじん/ごぼう/れんこん/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/だいこん/ねぎ/りんご	牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
25 木	ご飯 豚肉とピーマンの中華風 春雨のサラダ ブロッコリー すまし汁	ポップコーン/水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/かたくり粉1kg/ごま油/緑豆はるさめ/上白糖	牛乳/豚肩(赤肉)/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/豆乳/寒天	青ピーマン/赤ピーマン/たけのこ(水煮缶詰)/きゅうり/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/ほうれんそう/日本かぼちゃ/りんご	牛乳 南瓜豆乳寒天よせ 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.0 g
26 金	ご飯 魚のねぎみそ焼き もやしのサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油/さつまいも	牛乳/まさば/ロースハムスライス/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	ねぎ/りよくとうもやし/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう/きよみ(砂じょう、生)	牛乳 大学芋 果物 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.3 g
27 土	スパゲティミートソース ツナとキャベツの炒め物 レンコンサラダ 味噌汁	塩せんべい/スパゲティ/オリーブ油/なたね油/三温糖1kg/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬フルーク)/かつお缶詰味付けフルーク	にんじん/玉葱/トマト/パセリ/キャベツ/れんこん/きゅうり/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/りんご	麦茶 おかかおにぎり 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 498 kcal 脂 質 15.8 g	タンパク質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g

食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への



「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。

買い物物のマメ知識

鮮度のいいものを選ぶ

同じ素材でも、新鮮なほどおいしく食べられます。肉類や魚類は、パックに汁気のたまっていないもので、切り口の色鮮やかなものを選びましょう。



野菜も色の鮮やかさを見ると同時に、水分を失いしなびているものは避け、葉ものなら葉のピンとしたものを、実のあるものや根を食べるもの、豆類などはハリのあるものを選びましょう。