

2019年

5月分

3歳未満児献立表

西東京市芝久保保育園

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			
7 火	ご飯 魚の照焼き 五目煮豆 人参の甘煮 みそ汁	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／干しうどん(ゆ で)	牛乳／まがれい／大豆 (国産、乾)／こんぶ／ かつお加工品(かつお 節)／油揚げ／絹ごし 豆腐／わかめ／豚小間	さやいんげん／ごぼう ／れんこん／にんじん ／かぶ／だいこん／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／ねぎ／ほうれん そう／りんご	麦茶 煮込みうどん 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
8 水	ご飯 豚肉とピーマンの中華風 はるさめサラダ トマト みそ汁	塩せんべい／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／薄力粉／有 塩バター	牛乳／豚肩(赤肉)／ ロースハムスライス／ 油揚げ／絹ごし豆腐	青ピーマン／赤ピーマ ン／たけのこ(水煮缶 詰)／きゅうり／にん じん／トマト／葉ねぎ ／りんご	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 せんべい		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
9 木	スパゲティミートソース ツナサラダ 茹でアスパラ 野菜スープ	衛生ポーロ／スパゲ ティ／オリーブ油／な たね油／水稲穀粒(精 白米)	牛乳／豚ひき肉／バル メザンチーズ／まぐろ 缶詰(油漬フルフライト)／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／油揚げ	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ／アスパラ ガス／マッシュルーム ／青ピーマン／たけの こ／さやいんげん	麦茶 たけのこおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ポーロ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
10 金	ロールパン 鶏のコンマヨネーズ焼き フレンチサラダ トマト オクラのスープ	塩せんべい／ロールパ ン／とうもろこし缶詰 (クリーム)／なたね油／水 稲穀粒(精白米)	牛乳／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ベーコン短 冊／しらす干し(微乾 燥品)	パセリ／きゅうり／ キャベツ／にんじん／ トマト／オクラ／玉葱 ／ねぎ／たかな漬／り んご	麦茶 高菜チャーハン 果物 牛乳 せんべい		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
11 土	鶏ごぼう丼 即席漬け さつま芋煮 味噌汁	衛生ポーロ／水稲穀粒 (精白米)／さつまいも ／三温糖1kg／じゃが いも／かたくり粉1kg ／有塩バター／なたね 油	牛乳／鶏若鶏肉モモ (皮なし)／かたくちい わし(煮干し)／こんぶ	にんじん／ごぼう／さ やえんどう／かぶ／玉 葱／ぶなしめじ／ほう れんそう／きよみ(砂 じょう、生)	牛乳 じゃがいも餅 果物 牛乳 ポーロ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
13 月	ロールパン 魚のパン粉焼き コールスーダ ゆでコーン 野菜スープ	かりんとう(黒)／ロー ルパン／薄力粉／なた ね油／パン粉(乾燥)／ とうもろこし(かゆ冷凍) ／水稲穀粒(精白 米)	牛乳／まがれい／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ／かつお缶詰味 付けフレーク	キャベツ／きゅうり／ セロリー／にんじん／ 玉葱／マッシュルーム ／青ピーマン／りんご	麦茶 おかかおにぎり 果物 牛乳 かりんとう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
14 火	きびごはん 生姜焼き肉 付け合せ(キャベツ、人参) トマト みそ汁	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／きび(精白 粒)／なたね油／薄力 粉／有塩バター／三温 糖1kg	牛乳／豚中型種ロース(脂 肪なし)／油揚げ／絹 ごし豆腐／ヨーグルト (全脂無糖)	玉葱／キャベツ／にん じん／トマト／はくさ い／葉ねぎ／ブルーベ リー(ジャム)／きよみ (砂じょう、生)	牛乳 ジャムマフィン 果物 牛乳 せんべい		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
15 水	カレーライス 浅漬け トマト すまし汁	おこし／水稲穀粒(精 白米)／じゃがいも／ なたね油／有塩バター ／薄力粉／黒砂糖／三 温糖1kg	牛乳／豚小間／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(冷凍)／かぶ ／きゅうり／トマト／ ぶなしめじ／ほうれん そう／りんご	牛乳 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 おこし		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
16 木	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の照焼き 茹でアスパラ	ハードビスケット／中 華めん(生)／とうもろ こし缶詰(ホル)／水稲 穀粒(精白米)／有塩バ ター	牛乳／焼き豚／鶏若鶏 肉肉(皮付き)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／ しょうが／アスパラガ ス／グリーンピース(冷 凍)／りんご	麦茶 ピラフ 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
17 金	ご飯 魚の煮つけ 漬物サラダ かぼちゃ煮 味噌汁	かりんとう(黒)／水稲 穀粒(精白米)／三温糖 1kg／上新粉／なたね 油	まさば／油揚げ／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ／牛乳／木綿豆 腐	しょうが／だいこん／ きゅうり／にんじん／ セロリー／日本かほ ちや／玉葱／かぶ／り んご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物 牛乳 かりんとう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
18 土	チキンライス 甘酢漬け ゆでさつまいも みそ汁	衛生ポーロ／水稲穀粒 (精白米)／有塩バター ／なたね油／三温糖 1kg／さつまいも／ じゃがいも／干しうど ん(乾)	牛乳／鶏若鶏肉モモ (皮なし)／豚モモ(脂 肪なし)	玉葱／にんじん／青 ピーマン／だいこん／ きゅうり／ごぼう／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／ほうれんそう／ 西洋かぼちゃ／ねぎ／ りんご	麦茶 ほうとううどん 果物 牛乳 ポーロ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
20 月	ご飯 魚のねぎみそ焼き 切干大根煮 ブロッコリー 豚汁	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／さつまいも／ 有塩バター	牛乳／まがれい／油揚 げ／豚肩(赤肉)／生揚 げ／クリーム(乳脂肪)	ねぎ／切干しだいこん ／にんじん／さやいん げん／ブロッコリー／ だいこん／ごぼう／葉 ねぎ／きよみ(砂じょう 、生)	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 脂 質	475 kcal 14.5 g	タンパク質 食塩相当量

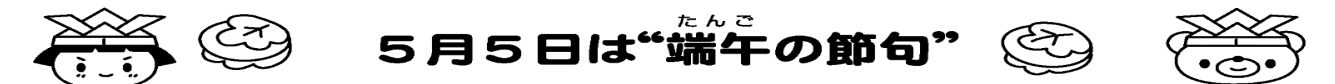
2019年 5月分

3歳未満児献立表

西東京市芝久保保育園

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		
21 火	麻婆丼 中華サラダ トマト ワカメスープ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/ごま 油/かたくり粉1kg/ マカロニ(セモリナ) /三温糖1kg	牛乳/豚ひき肉/木綿 豆腐/焼き豚/わかめ /かつお加工品(かつ お節)/きな粉(大豆)	にんじん/ねぎ/にら /りょくとうもやし/ きゅうり/きくらげ (乾)/トマト/玉葱/ えのきたけ/葉ねぎ/ りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.0 g
22 水	肉うどん 厚揚げ煮 土佐酢和え 蒸しさつまいも	塩せんべい/干しうど ん(乾)/上白糖/さつ まいも/水稲穀粒(精 白米)/三温糖1kg	牛乳/豚肩(赤肉)/生 揚げ/かつお加工品 (かつお節)/油揚げ/ こんぶ	だいこん/にんじん/ ぶなしめじ/こまつな /キャベツ/きゅうり /セロリー	麦茶 いなり寿司 おしやぶり昆布 牛乳 せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 3.1 g
23 木	ご飯 魚のみそ焼き ひじきサラダ 蒸し南瓜 すまし汁	おこし/水稲穀粒(精 白米)/三温糖1kg/な たね油/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/まさば/干ひじ き(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)/絹 ごし豆腐/かつお加 工品(かつお節)	きゅうり/にんじん/ かぶ/日本かぼちゃ/ こまつな/生しいた け(菌床栽培、生)/りん ご	牛乳 ラスク 果物 牛乳 おこし	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.1 g
24 金	フィッシュドック ポテトサラダ ブロッコリー ミネストローネ	かりんとう(黒)/コッ ペパン(市販品)/パ ン粉(乾燥)/薄力粉/ なたね油/じゃがいも /マカロニ(セモリ ナ)/スポンジケーキ	牛乳/まがれい/ペー コン短冊/クリーム (乳脂肪)	にんじん/きゅうり/ ブロッコリー/玉葱/ マッシュルーム/ト マト/キャベツ/セロ リー	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 かりんとう	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
25 土	和風スパゲッティ ツナとじゃがいもの炒め物 ブロッコリー 味噌汁	ハードビスケット/ス パゲティ/なたね油/ じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)	牛乳/焼き豚/まぐろ 缶詰(油漬ﾌﾙｰﾄﾞ)/ かつお加工品(かつお 節)/しらす干し(微乾 燥品)	玉葱/にんじん/生し いたけ(菌床栽培、生) /ぶなしめじ/えのき たけ/青ピーマン/ブ ロッコリー/こまつな /かぶ/だいこん/ほ うれんそう/きゅうり	麦茶 雑炊 スティックきゅうり 牛乳 ビスケット	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g
27 月	ご飯 つくね焼き はりはり漬け トマト 味噌汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/三温糖1kg /薄力粉/さつまいも	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、 乾)/油揚げ/木綿豆 腐/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	ねぎ/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/切干 しいたけ/きゅうり /トマト/こまつな/ りんご	牛乳 子鬼蒸し 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
28 火	ロールパン 魚のチーズ焼き ほうれんそうとコーンのソテー ゆでスナップえんどう 野菜スープ	ポップコーン/ロール パン/なたね油/とう もろこし缶詰(ﾎｰﾙ)/ 有塩バター/水稲穀粒 (精白米)/ごま油	牛乳/ペにぎげ/プロ セスチーズ/ペー コン短冊/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ/ 焼き豚	パセリ/ほうれんそう /さやえんどう/玉葱 /にんじん/生しいた け(菌床栽培、生)/ね ぎ/りんご	麦茶 チャーハン 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g
29 水	回鍋肉丼 ばりばりサラダ 蒸し南瓜 中華風スープ	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/三温糖1kg /なたね油/かたくり 粉1kg/中華めん(生) /ごま油/薄力粉	牛乳/豚肩(赤肉)/焼 き豚/かつお加工品 (かつお節)	キャベツ/にんじん/ 玉葱/青ピーマン/ きゅうり/セロリー/ 日本かぼちゃ/ねぎ/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/干しぶどう /なつみかん	牛乳 ココアケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.2 g
30 木	きびごはん 豚肉とゴボウの味噌炒め 蒸しさつまいも たたき胡瓜 すまし汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/きび (精白粒)/三温糖1kg /ごま油/さつまいも /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/豚中型種モモ (脂身付き)/絹ごし豆 腐/かつお加工品(か つお節)/きな粉(大 豆)	ごぼう/にんじん/ きゅうり/ほうれんそ う/りんご	牛乳 きなこトースト 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.2 g
31 金	ロールパン い-のかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	塩せんべい/ロール パン/かたくり粉1kg/ なたね油/三温糖1kg /マカロニ(セモリ ナ)/蒸し中華めん	牛乳/豚肝臓/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/豚中型種モモ (脂肪なし)	キャベツ/きゅうり/ にんじん/トマト/玉 葱/マッシュルーム/ 青ピーマン/りょく とうもやし/りんご	麦茶 塩やきそば 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 475 kcal 脂 質 14.5 g たんぱく質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g

※食材等の仕入れ状況によって献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



## たんご 5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

