

令和1年

6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 ^{3時} 10時	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 土	スパゲティミートソース ツナとキャベツの炒め物 ゆでブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ油 ／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／パルメザン チーズ／まぐろ缶詰(油漬 ルー付)／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト ／パセリ／ブロッコリー ／マッシュルーム／キャ ベツ／青ピーマン	麦茶 雑炊 果物	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 2.1 g
3 月	ご飯 松風焼き はりはり漬け ゆでブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パン 粉(乾燥)／なたね油／三 温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ ／木綿豆腐／かたくちい わし(煮干し)／こんぶ	玉葱／干し椎茸／切干し だいこん／きゅうり／に んじん／セロリー／ブ ロccoli／ほうれんそ う	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.1 g
4 火	ご飯 魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なた ね油	べにざけ／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／トマ ト／玉葱／マッシュル ム／青ピーマン	麦茶 ほうとう 果物	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 8.6 g 食塩相当 2.8 g
5 水	ロールパン 鶏肉の香味焼き グリーンサラダ 蒸しさつまいも ベーコンスープ	ロールパン／なたね油／ さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ベーコン短冊	ねぎ／しょうが／キャ ベツ／きゅうり／セロリ ／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 ゆかりおにぎり ヨーグルト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 2.3 g
6 木	カレーライス ツナサラダ 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	豚小間／まぐろ缶詰(油漬 ルー付)／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリン ピース(冷凍)／きゅうり ／キャベツ／トマト／生 しいたけ(園床栽培、生) ／ほうれんそう(ゆで)	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.5 g
7 金	ロールパン 鶏肉のガーリック焼き ミックスベジタブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／とうもろこ し缶詰(ホ乳)／有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ベーコン短冊／かつお加 工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／青ピーマン／ 日本かぼちゃ／玉葱／生 しいたけ(園床栽培、生) ／ほうれんそう	麦茶 チャーハン 胡瓜スティック	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.7 g
8 土	鶏そぼろ丼 即席漬け さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／かたく ちいわし(煮干し)／こん ぶ	さやえんどう／かぶ／ きゅうり／玉葱／にんじ ん／こまつな	麦茶 煮込みうどん 果物	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 5.9 g 食塩相当 3.3 g
10 月	ご飯 魚の香味焼き 切干大根煮 ゆでブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／大豆 油／有塩バター／上白糖 ／三温糖1kg	まがれい／油揚げ／木綿 豆腐／かつお加工品(か つお節)／こんぶ	玉葱／セロリー／パセリ ／切干しだいこん／にん じん／さやいんげん／ブ ロccoli／ほうれんそ う	牛乳 黒糖おやき 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.7 g
11 火	麻婆丼 春雨サラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／上白 糖／かたく粉1kg／ごま 油／緑豆はるさめ／三温 糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆 腐／かつお加工品(かつ お節)	ねぎ／にら／にんじん／ 干し椎茸／しょうが／に んにく(りん茎)／きゅう り／キャベツ／トマト／ 玉葱／生しいたけ(園床 栽培、生)	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 2.2 g
12 水	ご飯 魚の煮つけ 漬物サラダ 粉ふき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／じゃがいも	まさば／油揚げ／木綿豆 腐／かたくちいわし(煮 干し)／こんぶ	しょうが／だいこん／ きゅうり／にんじん／セ ロリー／かぶ	牛乳 ヨーグルトパンケーキ 果物	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.9 g
13 木	もやしラーメン タンダーチキン 酢の物 蒸しさつまいも	中華めん(生)／とうもろ こし缶詰(ホ乳)／ごま油／ かたく粉1kg／三温糖 1kg／さつまいも	豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ヨーグルト(全 脂無糖)／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)	りよくとうもろやし／にん じん／にら／ねぎ／きゅ うり／温州蜜柑缶詰(果 肉)	麦茶 五平もち 胡瓜スティック	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 4.4 g
14 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ とうもろこし 野菜スープ	ロールパン／マーマレ ード(低糖度)／マカロニ (セモリナ)／なたね油 ／とうもろこし	鶏若鶏肉胸(皮なし)／か つお加工品(かつお節)	キャベツ／きゅうり／に んじん／ほうれんそう／ はくさい	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 2.7 g
15 土	五目うどん 浅漬け ゆでさつまいも	干しうどん(ゆで)／三温 糖1kg／さつまいも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／か つお加工品(かつお節)／ こんぶ	にんじん／干し椎茸／ご ぼう／ほうれんそう／ね ぎ／だいこん	牛乳 じゃがの甘みそ 果物	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.6 g 食塩相当 2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	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		
17 月	ご飯 鶏肉の照焼き ナムル オクラおかか和え みそ汁	水稲穀粒(精白米)／ごま油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／油揚げ	しょうが／アヲクマハモヤシ／きゅうり／にんじん／オクラ／キャベツ／こまつな	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.7 g
18 火	グラタン ほうれんそうとコンのソテー トマト 野菜スープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／ほうれんそう／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 みそ蒸しパン おしゃぶり昆布	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.4 g
19 水	ご飯 魚のフライ 中華サラダ 蒸し南瓜 オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油	まあじ／焼き豚／ベーコン短冊	りよくとうもろやし／きゅうり／にんじん／きくらげ(乾)／日本かぼちゃ／オクラ／玉葱	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.7 g 食塩相当 2.3 g
20 木	ご飯 豚肉の漬け焼き 小松菜のおかかあえ 粉ふき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも	豚中型種-ロ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／木綿豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／こまつな／かぶ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.8 g
21 金	ご飯 春巻き 豆腐サラダ 蒸しかぼちゃ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／緑豆はるさめ／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／焼き豚／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／たけのこ(ゆで)／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／かぶ／こまつな	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.4 g
22 土	ドライカレー 甘酢漬け ゆでブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／だいこん／きゅうり／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 2.4 g
24 月	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg	豚肩(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／木綿豆腐	玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／トマト／はくさい／葉ねぎ	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.2 g
25 火	ロールパン ハンバーグ マセドアンサラダ ゆでブロッコリー コンスープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／大豆油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／なたね油／とうもろこし缶詰(クリーム)／じゃがいも／有塩バター	豚ひき肉／牛乳／プロセステーズ／こんぶ	玉葱／さいいんげん／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	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 30.1 g 食塩相当 2.2 g
26 水	ご飯 魚の味噌煮 キンピラ スティックきゅうり すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	まさば／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	ごぼう／にんじん／きゅうり／ほうれんそう	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.7 g
27 木	ハヤシライス キャベツサラダ とうもろこし 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリ／青ピーマン／とうもろこし	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.4 g
28 金	和風スパゲッティ 魚のカレー焼き ピクルス トマト 味噌汁	スパゲッティ／なたね油／三温糖1kg／オリーブ油	焼き豚／刻みのり／まがれい／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	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／だいこん／きゅうり／トマト	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 501 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.8 g
29 土	チキンピラフ フレンチサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／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)／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)	麦茶 人参蒸しパン ヨーグルト	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.0 g 食塩相当 1.5 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。



● 栄養士からの注意 ●

食中毒を引き起こす、さまざまな菌

【腸管出血性大腸菌 O157】

感染力が強く、少量の菌で感染してしまいます。溶血性尿毒症症候群(HUS)を引き起こすことがあって、潜伏期間が長く、また感染が周囲に広がる危険性もあります。

【主な原因となる食品】食肉、発芽野菜など

【サルモネラ食中毒】

自然界に広く分布していて、身近な家畜やペットも菌を保有しています。低温や乾燥に強く、熱には弱いので、よく火を通すことが大切です。中毒になると、急性胃腸炎を起こしてしまいます。

【主な原因となる食品】食肉、卵など

【腸炎ビブリオ食中毒】

海水や海中の泥に潜み、夏に集中発生します。熱に弱く、高温・低湿になると増殖が鈍ります。塩水が好きな一方、真水にはめっぽう弱いので、よく洗ってしっかり火を通しましょう。

【主な原因となる食品】魚貝類など

