

令和1年

6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 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(油漬フルケイ)/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 牛乳 せんべい	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.8 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/切干しいん/きゅうり/にんじん/セロリー/ブロッコリー/ほうれんそう	牛乳 きなこトースト 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.5 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	ペにざけ/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/マッシュルーム/青ピーマン	麦茶 ほうとう 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 2.4 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 ペーコンスープ	ロールパン/なたね油/さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ペーコン短冊	ねぎ/しょうが/キャベツ/きゅうり/セロリー/だいこん/ぶなしめじ	麦茶 ゆかりおにぎり ヨーグルト 牛乳 ビスケット	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.9 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(油漬フルケイ)/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/トマト/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう(ゆで)	牛乳 レーズン蒸しパン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.2 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(水)/有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ペーコン短冊/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(菌床栽培、生)/ほうれんそう	麦茶 チャーハン 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.2 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 牛乳 せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 8.4 g 食塩相当 2.8 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/切干しいん/にんじん/さやいんげん/ブロッコリー/ほうれんそう	牛乳 黒糖おやき 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.4 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/かたくり粉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(りん差)/きゅうり/キャベツ/トマト/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 シュガートースト 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.6 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 牛乳 おこし	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.7 g
13 木	もやしラーメン タンドリーチキン 酢の物 蒸しさつまいも	中華めん(生)/とうもろこし缶詰(水)/ごま油/かたくり粉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)	りょくとうもやし/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 牛乳 ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 3.7 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.2 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 牛乳 おこし	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.5 g 食塩相当 1.8 g

令和1年

6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 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／ブロッコリーもやし／きゅうり／にんじん／オクラ／キャベツ／こまつな	牛乳 大卒芋 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.4 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(ホム)／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 おしやぶり昆布 牛乳 ポップコーン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.8 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 2.0 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	豚中型種ロース(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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.7 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／かたくちいわし粉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 牛乳 おこし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.1 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 牛乳 ポーロ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.9 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.1 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(ホム)／なたね油／とうもろこし缶詰(カリム)／じゃがいも／有塩バター	豚ひき肉／牛乳／プロセスチーズ／こんぶ	玉葱／さやいんげん／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 牛乳 せんべい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.8 g 食塩相当 1.7 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 牛乳 ポーロ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.4 g
27 木	ハヤシライス キャベツサラダ 野菜スープ とうもろこし	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 牛乳 かりんとう	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.3 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 牛乳 せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.7 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.8 g 食塩相当 1.2 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

【腸炎ピロリ食中毒】

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・低温になると増殖が鈍ります。塩水が好きな一方、真水にはめっぼ弱いので、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

