

令和1年

7月分

3歳以上児献立表

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 月 | ロールパン 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ | ロールパン／薄力粉／ 有塩バター／なたね油 ／じゃがいも | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ | 玉葱／トマト／キャベ ツ／きゅうり／セロ リー／にんじん／マッ シュールーム／青ピーマ ン | 麦茶 ピラフ 果物 | エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g |
| 2 火 | ご飯 魚の味噌照焼き 小松菜のお浸し トマト すまし汁 | 水稲穀粒(精白米)／上 白糖 | まさば／かつお加工品 (かつお節)／絹ごし豆 腐 | しょうが／こまつな／ トマト／にんじん／生 しいたけ(菌床栽培、 生) | 牛乳 豆腐ドーナツ 果物 | エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g |
| 3 水 | ご飯 チンジャオロース 中華サラダ 蒸し南瓜 春雨スープ | 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／緑豆はるさ め | 豚中型種モモ(脂肪な し)／かつお加工品(か つお節)／こんぶ | たけのこ(ゆで)／青 ピーマン／ブロッコリ ー／きゅうり／に んじん／日本かぼちゃ ／玉葱／にら | 牛乳 黒糖蒸しパン 果物 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.3 g |
| 4 木 | ロールパン パ-のかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ | 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) | 豚肝臓／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ | キャベツ／きゅうり/ にんじん／トマト／玉 葱／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ほうれん そう(ゆで) | 麦茶 ジャコおにぎり おしゃぶり昆布 | エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g |
| 5 金 | 七タそうめん 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 ゆでとうもろこし | 桜井そうめん／じゃが いも／とうもろこし | かつお加工品(かつお 節)／GK星ちらしかま ぼこ黄色／鶏若鶏肉胸 (皮付き) | オクラ／にんじん／さ くらんぼ(国産)／きゅ うり／温州蜜柑缶詰 (果肉)／しょうが | 麦茶 いなり寿司 七タゼリー | エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.9 g |
| 6 土 | 中華丼 大根サラダ かぼちゃ煮 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／な たね油／かたくり粉 1kg／三温糖1kg | 豚肩(赤肉)／かたくち いわし(煮干し)／こん ぶ | はくさい／にんじん/ 干し椎茸／玉葱／青 ピーマン／だいこん/ きゅうり／日本かぼ ちゃ／ぶなしめじ／ほ うれんそう | 牛乳 ホットケーキ 果物 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g |
| 8 月 | ご飯 生姜焼き肉 和風サラダ トマト 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／な たね油／板こんにやく | 豚中型種モ-ス(脂肪な し)／焼き豚／油揚げ ／木綿豆腐 | だいこん／にんじん/ きゅうり／トマト／は くさい | 牛乳 スイートポテト 果物 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.0 g |
| 9 火 | 味噌ラーメン 鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 ゆでとうもろこし | 中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／ご ま油／マーマレード (低糖度)／焼きふ(観 世ふ)／三温糖1kg／と うもろこし | 豚ひき肉／かたくち いわし(煮干し)／かつお 加工品(かつお節)／こ んぶ／鶏若鶏肉胸(皮 なし)／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き) | 玉葱／にんじん／キャ ベツ／ブロッコリ ー／生しいたけ(菌床 栽培、生)／青ピー マン／きゅうり | 麦茶 お好み焼き 果物 | エネルギー 438 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 2.8 g |
| 10 水 | ロールパン 魚のチーズ焼き フレンチサラダ ブロッコリー 野菜スープ | ロールパン／なたね油 | べにざけ／プロセス チーズ／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ | きゅうり／キャベツ/ にんじん／ブロッコ リー／玉葱／マッシュ ルーム／青ピーマン | 麦茶 高菜チャーハン 果物 | エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.5 g |
| 11 木 | ご飯 つくね焼き 土佐サラダ トマト 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥) | 鶏若鶏肉ひき肉／かつ お加工品(かつお節)／ 木綿豆腐／油揚げ／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)／キャ ベツ／きゅうり／セロ リー／トマト／かぶ/ こまつな | 牛乳 ジャムマフィン 果物 | エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g |
| 12 金 | 麻婆丼 春雨サラダ 蒸し南瓜 わかめスープ | 水稲穀粒(精白米)／な たね油／白糖／かたく り粉1kg／ごま油/ 緑豆はるさめ／三温糖 1kg | 豚ひき肉／木綿豆腐/ わかめ | 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/ 日本かぼちゃ／玉葱/ えのきたけ／葉ねぎ | 牛乳 マカロニ安倍川 果物 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g |
| 13 土 | 煮込みうどん かぶのもみ漬け さつまいも煮 | 干しうどん(ゆで)／さ つまいも | 豚小間／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ | だいこん／にんじん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)／ごぼう／ね ぎ／ほうれんそう／か ぶ／きゅうり | 麦茶 チャーハン 果物 | エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 2.3 g |
| 16 火 | ご飯 酢鶏 ブロッコリー 粉ふき芋 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／大豆油 ／白糖／じゃがいも | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／木綿豆腐／油揚げ | にんじん／玉葱／青 ピーマン／干し椎茸/ たけのこ(ゆで)／パイ ンアップル(缶詰)／さ やえんどう／ブロッコ リー／はくさい／葉ね | 牛乳 塩やきそば 果物 | エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g |
| 17 水 | シンデレラカレー ピクルス トマト オクラのスープ | 水稲穀粒(精白米)／な たね油／有塩バター/ 薄力粉／三温糖1kg | 豚肩(赤肉)／こんぶ/ ベーコン短冊 | 日本かぼちゃ／玉葱/ にんじん／なす／青 ピーマン／だいこん/ きゅうり／トマト／オ クラ | 牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物 | エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g |
| 18 木 | ロールパン 鶏肉の黄金焼き コールスローサラダ 粉ふき芋 野菜スープ | ロールパン／なたね油 ／じゃがいも | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／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/ 玉葱／マッシュルーム ／青ピーマン | 麦茶 ツナごはん 果物 | エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g |

令和1年

7月分

3歳以上児献立表

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 | | |
| 19 金 | ご飯 冷やししゃぶ オクラおかか和え ゆでとうもろこし 野菜スープ | 水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖1kg／とうもろこし | 豚肩(脂身)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ | ねぎ／オクラ／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう | 牛乳 きな粉揚げパン 果物 | エネルギー 734 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 38.5 g 食塩相当量 1.9 g |
| 20 土 | 三色丼 もやしとピーマンのソテー 粉ふき芋 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／とうもろこし(かみ冷凍)／なたね油／じゃがいも | 鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ | ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／青ピーマン／玉葱／ぶなしめじ | 牛乳 スパソテー 果物 | エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 3.5 g |
| 22 月 | ご飯 豚肉のオリエンタルソテー ゆでほうれん草 粉ふき芋 野菜スープ | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも | 豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ | 玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／ほうれんそう／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生) | 牛乳 サーターアングギー 果物 | エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g |
| 23 火 | ロールパン 魚のムニエル 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／小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル) | べにざけ／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(ゆで) | 麦茶 納豆チャーハン 果物 | エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g |
| 24 水 | 味噌煮込みうどん 魚のカレー焼き かぶのサラダ ゆでとうもろこし | 干しうどん(乾)／なたね油／とうもろこし | 豚中型種モモ(脂肪なし)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／まがれい／ロースハムスライス | だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／ねぎ／ほうれんそう／かぶ／きゅうり | 麦茶 おかかおにぎり スティックきゅうり | エネルギー 408 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 2.9 g |
| 25 木 | ひまわりライス 鶏肉の唐揚げ 蒸しさつまいも トマト けんちん汁 | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／上新粉／さつまいも／さといも | 豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間 | さやえんどう／きゅうり／トマト／だいこん／にんじん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ | 麦茶 お誕生日ケーキ | エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 0.7 g |
| 26 金 | ご飯 筑前煮 漬物サラダ 蒸し南瓜 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／さといも／なたね油／三温糖1kg | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ | にんじん／干し椎茸／れんこん／たけのこ(水煮缶詰)／さやえんどう／だいこん／きゅうり／セロリー／日本かぼちゃ／玉葱 | 牛乳 ラスク 果物 | エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g |
| 27 土 | ポロネーゼ風 じゃが芋のツナ炒め ブロッコリー 野菜スープ | スパゲティ／なたね油／じゃがいも | 豚ひき肉／バルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーイト)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ | にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ | 麦茶 わかめおにぎり 果物 | エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.7 g |
| 29 月 | ご飯 魚のねぎみそ焼き ひじきサラダ 蒸し南瓜 すまし汁 | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油 | まがれい／干ひじき(スライス釜、乾)／木綿豆腐 | ねぎ／きゅうり／にんじん／日本かぼちゃ／生しいたけ(菌床栽培、生) | 牛乳 マカロニナポリ 果物 | エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.0 g |
| 30 火 | ロールパン タンドリーチキン チーズサラダ トマト 野菜スープ | ロールパン／オリーブ油／とうもろこし缶詰(ホル) | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／プロセステーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ | にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン | 麦茶 ゆかりごはん 果物 | エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g |
| 31 水 | 回鍋肉丼 ナムル 蒸し南瓜 味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／かたくり粉1kg | 豚肩(赤肉)／ロースハムスライス／木綿豆腐／油揚げ | キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／りよくとうもやし／ほうれんそう／日本かぼちゃ／はくさい／葉ねぎ | 麦茶 大学芋 果物 | エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.5 g |

※食材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。



「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。

