

令和1年 7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 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/にんじん/マッ シュルーム/青ピーマ ン	麦茶 ピラフ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	ご飯 魚のみそ照り焼き 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 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/ブロッコッ ピー/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.1 g
4 木	ロールパン いび-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 牛乳 おこし	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
5 金	七塔そうめん 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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.6 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	麦茶 ホットケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 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	豚中型種ロース(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 牛乳 おこし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 0.9 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/ こ(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/ブロッコッ ピー/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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.5 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.1 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/トマト/かぶ/ こまつな	牛乳 ジャムマフィン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
13 土	煮込みうどん かぶのみ漬け 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 牛乳 せんべい	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.1 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 せんべい	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g

令和1年

7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		
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 牛乳 かりんとう	エネルギー 665 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 33.8 g 食塩相当量 1.5 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-凍凍)／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.8 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 サーターアンダギー 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.3 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 2.7 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 牛乳 おこし	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 0.8 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／日本かぼちゃ／玉葱	牛乳 ラスク 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 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／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／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 牛乳 かりんとう	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.5 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(アソビ豆、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 牛乳 ビスケット	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.4 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)／プロセスチーズ／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 牛乳 おこし	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 せんべい	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.3 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。

