

令和1年

8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 木	ご飯 ミートローフ ハワイアンサラダ ゆでとうもろこし 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし(缶詰(ホール))／パン粉(乾燥)／なたね油／とうもろこし	豚ひき肉	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／パイナップル(缶詰)／えのきたけ／青ピーマン	牛乳 きなこトースト 果物	1杯分 - 627 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
2 金	人参ロールパン 魚のチーズ焼き ピクルス トマト オクラのスープ	ロールパン／三温糖 1kg	べにざけ／プロセスチーズ／こんぶ／ベーコン短冊	キャベツ／にんじん／きゅうり／トマト／オクラ／玉葱	麦茶 焼きそば 果物	1杯分 - 469 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.5 g
3 土	煮込みうどん 即席漬け さつま芋煮	干しうどん(ゆで)／さつまいも／三温糖 1kg	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／はくさい	麦茶 ジャコ入りおにぎり ヨーグルト	1杯分 - 441 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 2.2 g 食塩相当量 2.6 g
5 月	ご飯 魚のみそ照り焼き 漬物サラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖 1kg	まさば／木綿豆腐	しょうが／だいこん／きゅうり／にんじん／セロリ／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ	牛乳 レースン蒸しパン 果物	1杯分 - 566 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g
6 火	もやしラーメン 鶏肉の香味焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうもろこし(缶詰(ホール))／ごま油／かたくり粉 1kg	豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／生わかめ	りょくとうもやし／にんじん／にら／ねぎ／しょうが／きゅうり／キャベツ／トマト	麦茶 五平もち 果物	1杯分 - 474 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g
7 水	ご飯 チンジャオロース 中華サラダ ゆでとうもろこし ワカメスープ	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／とうもろこし	豚中型種モモ(脂肪なし)／わかめ／かつお加工品(かつお節)	青ピーマン／ブラックペーパー／きゅうり／にんじん／葉ねぎ	麦茶 アイスクリーム ボン菓子	1杯分 - 437 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g
8 木	コッペパン タンドリーチキン フレンチサラダ トマト ベーコンスープ	コッペパン(市販品)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／ベーコン短冊	きゅうり／キャベツ／にんじん／トマト／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 チヂミ 果物	1杯分 - 458 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g
9 金	ハヤシライス グリーンサラダ ゆでとうもろこし 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／とうもろこし	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	牛乳 ラスク 果物	1杯分 - 614 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
10 土	鶏そぼろ丼 浅漬け 粉ふき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖 1kg／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	さやえんどう／キャベツ／きゅうり／玉葱／ぶなしめじ／にんじん	牛乳 人参蒸しパン せんべい	1杯分 - 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g
13 火	ご飯 豚肉の漬け焼き わかめサラダ 蒸しかぼちゃ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／上白糖／大豆油／三温糖 1kg／じゃがいも	豚中型種モモ(脂肪なし)／生わかめ	玉葱／にんじん／きゅうり／トマト／日本かぼちゃ／葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	1杯分 - 608 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
14 水	シンデレラカレー ツナサラダ 蒸しさつまいも 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／有塩バター／薄力粉／さつまいも	豚肩(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬フレイト)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	日本かぼちゃ／玉葱／にんじん／なす／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／マッシュルーム	牛乳 ホットケーキ 果物	1杯分 - 674 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
15 木	回鍋肉丼 春雨サラダ 粉ふき芋 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖 1kg／なたね油／かたくり粉 1kg／緑豆はるさめ／じゃがいも／ごま油	豚肩(赤肉)／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／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 雑炊 果物	1杯分 - 459 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.9 g
16 金	ご飯 鶏肉の照焼き オクラおかか和え 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／木綿豆腐	しょうが／オクラ／日本かぼちゃ／はくさい／葉ねぎ	麦茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック	1杯分 - 435 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.1 g
17 土	チキンライス かぶのサラダ さつまいも煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／さつまいも／三温糖 1kg	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／かぶ／きゅうり／マッシュルーム／キャベツ	牛乳 じゃがいも餅 ヨーグルト	1杯分 - 576 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g
19 月	豚肉のしょうが焼き 切干大根煮 トマト 味噌汁	なたね油／三温糖 1kg	豚肩(赤肉)／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／切干しだいこん／にんじん／トマト／ぶなしめじ	牛乳 きな粉蒸しパン 果物	1杯分 - 447 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g

令和1年

8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		
20 火	ロールパン 鶏のブロバンス風 ミックスベジタブルソテー ゆでブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/上新粉/ なたね油/とうもろこ し缶詰(ホル)/有塩バ ター	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ	きゅうり/トマト/に んじん/青ピーマン/ ブロッコリー/玉葱/ マッシュルーム/キャ ベツ	麦茶 カレーピラフ スティックきゅうり	1杯 [*] - 527 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
21 水	麻婆丼 ナムル トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg /三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉/木綿 豆腐/ロースハムスラ イス/かつお加工品 (かつお節)	ねぎ/にら/りよくと うもやし/ほうれんそ う/にんじん/トマト /玉葱/生しいたけ (菌床栽培、生)	牛乳 ぶどうパン オレンジゼリー	1杯 [*] - 603 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
22 木	ご飯 魚のねぎみそ焼き なす揚げ ゆでとうもろこし すまし汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/なたね油/ とうもろこし	まがれい/木綿豆腐	ねぎ/なす/生しいた け(菌床栽培、生)/に んじん/ほうれんそう	麦茶 味噌煮込みうどん おしやぶり昆布	1杯 [*] - 389 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 3.4 g
23 金	ご飯 松風焼き わかめと豆腐のサラダ 蒸しかぼちゃ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/なたね油 /上白糖/大豆油/三 温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉/干ひ じき(スライス、乾)/ 生わかめ/木綿豆腐/ かたくちいわし(煮干 し)/こんぶ	玉葱/干し椎茸/トマ ト/日本かぼちゃ/ぶ なしめじ	牛乳 黒糖おやき 果物	1杯 [*] - 694 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g
24 土	ドライカレー キャベツサラダ 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/キャ ベツ/きゅうり/マッ シュルーム	牛乳 パンプディング 果物	1杯 [*] - 623 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
26 月	ご飯 魚のソース煮 はりはり漬け 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/さつまいも	まさば/木綿豆腐/油 揚げ	切干しだいこん/きゅ うり/にんじん/キャ ベツ	麦茶 南瓜豆乳寒天よせ せんべい	1杯 [*] - 425 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.2 g
27 火	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き コーンサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /コーンフレーク/と うもろこし缶詰(ホル)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/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/トマト/玉 葱/マッシュルーム	牛乳 インドサモサ 果物	1杯 [*] - 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 水	中華丼 シルバーサラダ たたき胡瓜 オクラの中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/な たね油/かたくり粉 1kg/緑豆はるさめ/ ごま油	豚肩(赤肉)/ロースハ ムスライス/かつお加 工品(かつお節)	はくさい/にんじん/ 干し椎茸/玉葱/青 ピーマン/きゅうり/ オクラ/ねぎ/生しい たけ(菌床栽培、生)	牛乳 大学芋 果物	1杯 [*] - 574 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g
29 木	黒糖ロールパン パ-のかりんとう揚げ もやしとビ-マンのソ- トマト チキンスープ	ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg	豚肝臓/鶏若鶏肉胸 (皮付き)	ブラックマ- もやし/青 ピーマン/トマト/玉 葱/ぶなしめじ	麦茶 チャーハン 果物	1杯 [*] - 475 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g
30 金	フィッシュバーガー コロコロポテトサラダ ゆでブロッコリー ミネストローネ	コッペパン(市販品) /薄力粉/パン粉(乾 燥)/なたね油/じゃ がいも/マカロニ(セ モリナ)	まがれい/ロースハム スライス/ベーコン短 冊	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	1杯 [*] - 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g
31 土	ツナスパゲティ トマトサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ/薄力粉/ 有塩バター/なたね油 /三温糖1kg/じゃが いも	まぐろ缶詰(油漬ルー 付)/牛乳/かつお加 工品(かつお節)/こん ぶ	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/トマ ト/マッシュルーム	麦茶 わかめおにぎり 胡瓜スティック	1杯 [*] - 479 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.8 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。

『調理室
より』

