

令和1年

8月分

3歳未満児献立表

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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 504 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.2 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 牛乳 せんべい	1杯分 - 460 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 436 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 2.2 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 牛乳 おこし	1杯分 - 505 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.2 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 牛乳 かりんとう	1杯分 - 425 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.1 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 牛乳 おこし	1杯分 - 455 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.9 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	麦茶 チヂミ 果物 牛乳 ポップコーン	1杯分 - 366 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 かりんとう	1杯分 - 565 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ポーロ	1杯分 - 474 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 ポップコーン	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 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(油漬フレーク)／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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 589 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 せんべい	1杯分 - 453 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 434 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.0 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 せんべい	1杯分 - 409 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g

令和1年

8月分

3歳未満児献立表

西東京市立芝久保保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> 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 鶏のプロバンス風 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 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 おしゃぶり昆布 牛乳 せんべい	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 2.9 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(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、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 牛乳 ビスケット	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.2 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 パンブディング 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
29 木	黒糖ロールパン パ-のかりんとう揚げ もやしとピーマンのソ- 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)	ブラックマツバ 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 牛乳 ポーロ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.2 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(油漬ﾌﾗｲ ﾄﾞ)／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 牛乳 せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.6 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。



**調理体験を  
させてあげてください**

家で、お母さんといっしょに調理体  
験をさせてあげてください。自分で作っ  
た料理なら、苦手な食べ物でも進んで  
食べようとしてくれるものですよ。

