

令和1年

9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		
2 月	ご飯 煮魚 はりはり漬け トマト 冬瓜の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まがれい／木綿豆腐／ 油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／きゅ うり／にんじん／トマ ト／とうがん／ほうれ んそう	牛乳 黒糖蒸しパン りんごゼリー	1杯時 - 550 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.5 g
3 火	ロールパン タンドリーチキン グリーンサラダ トマト ベーコンスープ	ロールパン／オリーブ 油／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ベーコン短冊	にんにく(りん茎)／ キャベツ／きゅうり／ セロリー／トマト／だ いこん／ぶなしめじ	麦茶 高菜チャーハン スティックきゅうり	1杯時 - 412 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 3.0 g
4 水	麻婆丼 パンパンジー ゆでとうもろこし 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉1kg ／三温糖1kg／とうも ろこし／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉ひき肉／木綿 豆腐／鶏成鶏肉ささ身 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	ねぎ／にら／きゅうり ／キャベツ／にんじん ／玉葱	牛乳 怪獣揚げ 果物	1杯時 - 649 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.5 g
5 木	ご飯 魚の味噌煮 和風サラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油	まさば／焼き豚／絹ご し豆腐／かつお加工品 (かつお節)	だいこん／にんじん／ きゅうり／トマト／ほ うれんそう	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯時 - 563 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
6 金	スパゲティミートソース サツマイモサラダ 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／さつま いも	豚ひき肉／パルメザン チーズ／プロセスチー ズ／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／きゅうり ／ブロッコリー／マッ シュルーム／キャベツ	麦茶 カレーピラフ 果物	1杯時 - 581 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
7 土	鶏ごぼう丼 かぶのサラダ 粉ふき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／かたくちいわし(煮 干し)／こんぶ	にんじん／ごぼう／さ やえんどう／かぶ／ きゅうり／玉葱／ぶな しめじ／ほうれんそう	牛乳 お好み焼き 果物	1杯時 - 483 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g
9 月	ご飯 鶏肉の黄金焼き キャベツサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／絹ごし豆腐／かつお 加工品(かつお節)	キャベツ／きゅうり／ にんじん／トマト／ほ うれんそう	牛乳 フライドポテト 果物	1杯時 - 516 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g
10 火	ロールパン 魚のチーズ焼き フレンチサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／なたね油 ／じゃがいも	べにぎげ／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／玉葱／生し いたけ(菌床栽培、生) ／ほうれんそう(ゆで)	水 災害食(おかゆ) せんべい	1杯時 - 434 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.3 g
11 水	あんかけやきそば ほうれん草のおかか和え トマト 味噌汁	蒸し中華めん／なたね 油／ごま油	豚肩(赤肉)／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	玉葱／にんじん／干し 椎茸／はくさい／青 ピーマン／たけのこ (水煮缶詰)／ほうれん そう／トマト	麦茶 ひじきおにぎり 果物	1杯時 - 423 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.9 g
12 木	ご飯 魚の竜田揚げ だいこんさらだ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／なたね 油／大豆油	まあじ	しょうが／だいこん／ にんじん／きゅうり／ 日本かぼちゃ／キャベ ツ／こまつな／玉葱	牛乳 スイートポテト 果物	1杯時 - 582 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.2 g
13 金	ハヤシライス ツナサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／な たね油	豚小間／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	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／グリーン ピース(冷凍)／きゅう り／キャベツ／ブロッ コリー	牛乳 レモンヨーグルトケーキ 果物	1杯時 - 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
14 土	ほうとううどん 浅漬け さつま芋煮	うどん(ゆで)／さつま いも／三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 油揚げ	だいこん／にんじん／ ごぼう／日本かぼちゃ ／葉ねぎ／キャベツ／ きゅうり	麦茶 チャーハン 果物	1杯時 - 393 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.5 g

令和1年

9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		
17 火	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー ブロッコリー 粉ふき芋 ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも	豚肩(赤肉)／ベーコン短冊	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／ブロッコリー／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
18 水	ロールパン 鶏肉の照焼き コーンサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／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	しょうが／きゅうり／キャベツ／にんじん／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 おかかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.0 g
19 木	味噌ラーメン 焼き魚 トマト たたき胡瓜	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油	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／ペにざけ	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン／トマト／きゅうり	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) 果物	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.8 g
20 金	ご飯 生姜焼き肉 ほうれん草のおかか和え トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚中型種ロース(脂肪なし)／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	玉葱／ほうれんそう／にんじん／トマト	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.0 g
21 土	中華丼 ナムル さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／三温糖1kg／ごま油／さつまいも	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／ほうれんそう／りよくとうもろやし／ぶなしめじ	麦茶 ホットケーキ ヨーグルト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 2.3 g
24 火	チキンピラフ 鶏のチューリップ揚げ ポテトサラダ トマト コーンスープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／上新粉／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／鶏若鶏肉手羽(皮付)／こんぶ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／トマト／パセリ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.2 g
25 水	ほうれん草パン 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／マーマレード(低糖度)／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮なし)／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	さいいんげん／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／玉葱／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g
26 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋煮 トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／オリーブ油／さつまいも	ペにざけ／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	玉葱／キャベツ／青ピーマン／黄ピーマン／にんじん／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
27 金	秋野菜カレーライス コールスローサラダ トマト レタスのスープ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／さといも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／トマト／レタス	牛乳 ココアケーキ 果物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.2 g
28 土	鶏そぼろ丼 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	鶏若鶏肉ひき肉	さやえんどう／だいこん／きゅうり／にんじん／セロリー／キャベツ／玉葱	麦茶 マカロニナポリ 果物	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.5 g
30 月	ご飯 魚のかば焼き 土佐サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)	まさば／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	キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／トマト／玉葱／ほうれんそう	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.3 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。

調理体験のすすめ

配ぜんの準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをするなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭で食材に触れる機会を、できることから少しずつやってみましょう。

お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

【3歳児】おはしやお茶わん・お皿、コップなどの簡単な配ぜん

【4歳児】自分の分の、食事の盛りつけ

【5歳児】家族みんなの盛りつけと配ぜん