

令和1年

10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 火	ロールパン 鶏肉のマヨネーズ焼き コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／えのきたけ	麦茶 鮭雑炊 胡瓜スティック	1杯 <sup>*</sup> - 417 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g
2 水	ご飯 チンジャオロース トマト かぼちゃ煮 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	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／トマト／日本かぼちゃ／にんじん／葉ねぎ	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	1杯 <sup>*</sup> - 552 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.0 g
3 木	ご飯 サンマの塩焼きおろし添え 厚揚げと小松菜の煮びたし トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖	さんま／生揚げ／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	だいこん／こまつな／トマト／かぶ／キャベツ	牛乳 大学芋 果物	1杯 <sup>*</sup> - 587 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
4 金	南瓜のグラタン グリーンサラダ トマト 野菜スープ	有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ピザチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／セロリー／トマト／マッシュルーム	麦茶 ゆかりごはん 果物	1杯 <sup>*</sup> - 371 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.3 g
5 土	ツナライス かぶのサラダ さつま芋煮 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	まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／かぶ／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ	麦茶 煮込みうどん 胡瓜スティック	1杯 <sup>*</sup> - 409 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 3.2 g
7 月	ご飯 豚肉の漬け焼き さつま芋煮 ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	豚中型種モモ(脂肪なし)／油揚げ／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／ブロッコリー／かぶ	牛乳 スイートポテト 果物	1杯 <sup>*</sup> - 635 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
8 火	ロールパン 魚のムニエル ミックスベジタブルソテー ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター	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／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 高菜チャーハン 果物	1杯 <sup>*</sup> - 418 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.4 g
9 水	もやしラーメン 鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／かたくり粉1kg／マーマレード(低糖度)	豚ひき肉／鶏若鶏肉胸(皮なし)／生わかめ	りょくとうもやし／にんじん／にら／ねぎ／きゅうり／キャベツ／トマト	麦茶 ピラフ 果物	1杯 <sup>*</sup> - 518 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 4.4 g
10 木	ご飯 つくね焼き ほうれん草のおかか和え かぼちゃ煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／絹ごし豆腐	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれん草／日本かぼちゃ／はくさい／葉ねぎ	牛乳 子鬼蒸し 果物	1杯 <sup>*</sup> - 539 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g
11 金	ご飯 魚のねぎみそ焼き 和風サラダ ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油	まがれい／焼き豚／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／だいこん／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／ほうれん草	麦茶 焼きそば 果物	1杯 <sup>*</sup> - 460 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 2.1 g
12 土	三色丼 浅漬け かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ほうれん草／にんじん／キャベツ／きゅうり／日本かぼちゃ／かぶ／こまつな	牛乳 マカロニ安倍川 果物	1杯 <sup>*</sup> - 560 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
15 火	秋野菜カレーライス キャベツサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／さといも／さつまいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)	日本かぼちゃ／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／トマト／はくさい	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	1杯 <sup>*</sup> - 589 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g
16 水	ご飯 生姜焼き肉 キンピラ さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	豚中型種モモ(脂肪なし)／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／ごぼう／にんじん／かぶ	牛乳 シュガートースト 果物	1杯 <sup>*</sup> - 755 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 29.0 g 食塩相当量 2.3 g
17 木	ご飯 ミートローフ コールスローサラダ カレーポテト きのこスープ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／パン粉(乾燥)／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	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／ぶなしめじ／マッシュルーム／えのきたけ	牛乳 ホットケーキ なし	1杯 <sup>*</sup> - 596 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
18 金	ロールパン 魚のパン粉焼き サツマイモサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油／さつまいも	まがれい／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／きゅうり／トマト／玉葱／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 納豆チャーハン おしやぶり昆布	1杯 <sup>*</sup> - 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g

令和1年

10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 <sup>3時 10時</sup>	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		エネルギー	たんぱく質
19 土	スパゲティミートソース フレンチサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ/オリーブ 油/なたね油/じゃがい も	豚ひき肉/バルメザン 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/きゅうり/キャベ ツ	麦茶 わかめご飯 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	544 kcal 20.1 g
21 月	ご飯 肉じゃが 漬物サラダ 中華きゅうり 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/三温糖 1kg/ごま油	豚肩(脂肪なし)/油揚 げ/絹ごし豆腐/かた くちいわし(煮干し)/ こんぶ	玉葱/にんじん/グリ ンピース/だいこん/ きゅうり/セロリー/ かぶ	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー たんぱく質	560 kcal 22.1 g
23 水	麻婆丼 ひじきサラダ 粉ふき芋 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg /とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/なたね油/三 温糖1kg/じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉/木綿 豆腐/干ひじき(スル 釜、乾)/かつお加工 品(かつお節)	玉葱/ねぎ/にら/ きゅうり/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)	牛乳 レーズンパン ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質	625 kcal 23.4 g
24 木	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ジャコサラダ 蒸し南瓜 けんちん汁	ロールパン/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /コーンフレーク/さ といも	鶏若鶏肉モモ(皮付き )/牛乳/ちりめんじゃ こ/鶏若鶏肉胸(皮な し)	だいこん/きゅうり/ にんじん/日本かぼ ちゃ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/ごぼう /ほうれんそう/ねぎ	牛乳 羊ようかん 果物	エネルギー たんぱく質	601 kcal 24.5 g
25 金	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー きのこソテー 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/ぶなし めじ/えのきたけ/ マッシュルーム/にん じん/キャベツ	麦茶 味噌煮込みうどん 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	395 kcal 19.7 g
26 土	ドライカレー かぶのもみ漬け ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/な たね油	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/かぶ /きゅうり/ブロッコ リー/キャベツ	牛乳 人参蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	560 kcal 21.2 g
28 月	ご飯 魚の照焼き 土佐サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)	まがれい/かつお加工 品(かつお節)/油揚げ /絹ごし豆腐/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/かぶ	牛乳 コーンケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	519 kcal 23.7 g
29 火	ロールパン い-のかりんとう揚げ スパゲッティサラダ ブロッコリー 豚汁	ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/スパゲティ	豚肝臓/豚肩(赤肉)	きゅうり/キャベツ/ にんじん/ブロッコ リー/だいこん/ごぼ う/葉ねぎ	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	517 kcal 21.9 g
30 水	ご飯 魚のマヨネーズ風味焼き ツナと大根の煮物 かぼちゃ煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg	べにざけ/まぐろ缶詰 (油漬フレーク付)/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ	だいこん/日本かぼ ちゃ/玉葱/にんじん /マッシュルーム/ キャベツ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	601 kcal 26.1 g
31 木	黒糖ロールパン きのこハンバーグ マセドアンサラダ ブロッコリー コーンポタージュ	ロールパン/パン粉 (乾燥)/大豆油/とう もろこし缶詰(ホ-ル) /なたね油/とうもろ こし缶詰(クリーム)/薄力粉 /有塩バター	豚ひき肉/牛乳/プロ セスチーズ	玉葱/ぶなしめじ/え のきたけ/マッシュ ルーム/さやいんげん /にんじん/きゅうり /ブロッコリー	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー たんぱく質	648 kcal 21.7 g
						脂 質	10.0 g
						食塩相当量	1.7 g
						脂 質	16.9 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	16.9 g
						食塩相当量	1.9 g
						脂 質	22.3 g
						食塩相当量	2.1 g
						脂 質	5.1 g
						食塩相当量	3.3 g
						脂 質	16.0 g
						食塩相当量	1.6 g
						脂 質	12.8 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	16.8 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	17.4 g
						食塩相当量	1.6 g
						脂 質	31.9 g
						食塩相当量	2.9 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。

