

令和1年

10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 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 牛乳 せんべい	1杯 - 418 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 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-ス蒸しパン 果物 牛乳 ビスケット	1杯 - 491 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.7 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 牛乳 ポーロ	1杯 - 520 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 ビスケット	1杯 - 389 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.2 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- ク)/かつお加工品(か つお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリ 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 牛乳 おこし	1杯 - 415 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 2.6 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	豚中型種ロ-ス(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ccoli/かぶ	牛乳 スイ-トポテト 果物 牛乳 ポップコーン	1杯 - 564 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.4 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	べにぎけ/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 牛乳 おこし	1杯 - 423 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
9 水	もやしラーメン 鶏肉のマ-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-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 牛乳 ビスケット	1杯 - 500 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 3.4 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 ンピース(冷凍)/ほう れんそう/日本かぼ ちゃ/はくさい/葉ねぎ	牛乳 子鬼蒸し 果物 牛乳 せんべい	1杯 - 481 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.1 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ccoli/ほうれん そう	麦茶 焼きそば 果物 牛乳	1杯 - 439 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.7 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	ほうれんそう/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 牛乳 ビスケット	1杯 - 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 せんべい	1杯 - 522 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 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	豚中型種ロ-ス(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	麦茶 焼きそば 果物 牛乳 ビスケット	1杯 - 653 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.8 g
17 木	ご飯 ミートローフ コーンスローサラダ 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 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 牛乳 かりんとう	1杯 - 553 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.2 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/ブロセス 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 ハードビスケット 牛乳 ビスケット	1杯 - 479 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g

令和1年

10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		
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/パルメザン 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.4 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 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(スリム 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 牛乳 せんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.3 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 芋ようかん 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
25 金	ご飯 豚肉のオリエンタルソー ーキのコンテー 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 牛乳 せんべい	エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 2.9 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 ポーロ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 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/ホ-ル/ホ-ル)/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ	だいこん/日本かほ 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 牛乳 せんべい	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 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(ホ-ル)/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 牛乳 おこし	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 28.3 g 食塩相当量 1.9 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。

