

令和1年

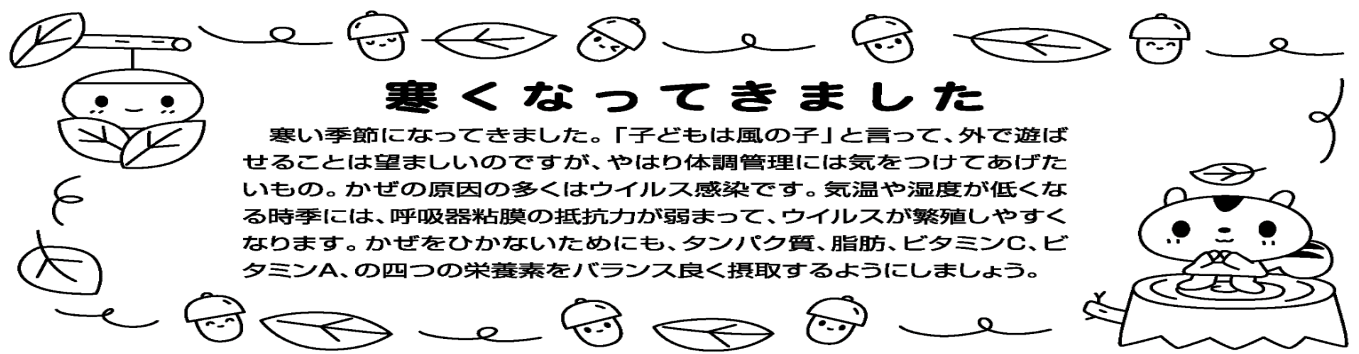
11月分

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 金	ご飯 魚の香味焼き はりはり漬け トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖／三温糖1kg	まがれい／絹ごし豆腐	玉葱／セロリー／パセ リ／切干しだいこん／ きゅうり／にんじん／ トマト／ほうれんそう	牛乳 じゃがいも餅 おしゃぶり昆布	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
2 土	中華丼 もやしナムル 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／さつ まいも	豚肩(赤肉)／かつお加 工品(かつお節)／こん ぶ	はくさい／にんじん／ 干し椎茸／玉葱／青 ピーマン／りょくとう もやし／ほうれんそう ／だいこん／ぶなしめ じ	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g
5 火	ご飯 豚肉のみそ焼き 線キャベツ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油	豚中型種ロース(脂肪な し)／絹ごし豆腐／か つお加工品(かつお節)	玉葱／キャベツ／トマ ト／にんじん／ほうれ んそう	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
6 水	ロールパン 魚のチーズ焼き かぶのサラダ 蒸しかぼちゃ 野菜スープ	ロールパン／なたね油 ／三温糖1kg	べにざけ／プロセス チーズ／ロースハムス ライス／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	かぶ／きゅうり／にん じん／日本かぼちゃ／ 玉葱／マッシュルーム ／キャベツ	麦茶 五目ご飯 果物	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g
7 木	きのご飯 鶏肉のガーリック焼き 和風サラダ 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(皮付き) ／焼き豚／絹ごし豆腐 ／油揚げ／かたくちい わし(煮干し)／こんぶ	ぶなしめじ／にんじん ／さやえんどう／だい こん／きゅうり／かぶ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 3.1 g
8 金	ご飯 鯖の味噌煮 漬物サラダ さつま芋煮 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／三温糖1kg	まさば／絹ごし豆腐／ かつお加工品(かつお 節)	だいこん／きゅうり／ にんじん／セロリー／ ほうれんそう	麦茶 クロワッサン ヨーグルト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
9 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	さやえんどう／かぶ／ きゅうり／キャベツ／ ぶなしめじ／こまつな	麦茶 焼きうどん スティックきゅうり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 2.5 g
11 月	ロールパン 魚のパン粉焼き チーズサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／とうもろこし 缶詰(ホ-ル)	まがれい／プロセス チーズ／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	きゅうり／にんじん／ トマト／玉葱／マッ シュルーム／キャベツ	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g
12 火	野菜しょうゆラーメン タンドリーチキン 酢の物 粉ふき芋	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／オ リーブ油／三温糖1kg ／じゃがいも	焼き豚／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／生わかめ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／に んにく(りん茎)／きゅ うり	麦茶 チーズおかかおにぎり 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 4.6 g
13 水	ご飯 焼きギョーザ ナムル 人参ポイル 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／ ぎょうぎの皮／ごま油 ／三温糖1kg／緑豆は るさめ	豚ひき肉／ロースハム スライス／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	はくさい／ねぎ／干し 椎茸／にら／にんじん ／にんにく(りん茎)／ りょくとうもやし／ほ うれんそう／玉葱	牛乳 サーターアンダギー 果物	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
14 木	ハヤシライス グリーンサラダ 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／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 リー／ブロッコリー／ 生しいたけ(菌床栽培)	牛乳 芋ようかん せんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
15 金	ご飯 ささみフライ ほうれんそうとコンのソ- 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／薄力粉／ なたね油／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／有塩バ ター	鶏若鶏肉ささ身／木綿 豆腐／油揚げ	ほうれんそう／日本か ぼちゃ／はくさい／葉 ねぎ	麦茶 お好み焼き 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
16 土	ポロネーゼ風 コーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ／なたね油 ／薄力粉／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／じゃが いも	豚ひき肉／ピザチーズ ／かつお加工品(かつ お節)	玉葱／にんじん／トマ ト／きゅうり／キャベ ツ／はくさい	麦茶 わかめご飯 果物	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.7 g

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		
18 月	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ごぼうサラダ 粉ふき芋 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(か-れ冷 凍)/じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 牛乳/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	ごぼう/にんじん/玉 葱/マッシュルーム/ キャベツ	麦茶 五平もち 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
19 火	ご飯 魚の磯辺焼き 切干大根煮 トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg	まがれい/あおのり 20g/油揚げ/木綿豆 腐	切干しだいこん/にん じん/さやいんげん/ トマト/キャベツ/玉 葱	麦茶 煮込みうどん 果物	エネルギー 408 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 3.2 g
20 水	ご飯 魚のねぎみそ焼き 白菜のおかか和え 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg	まがれい/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	ねぎ/はくさい/にん じん/日本かぼちゃ/ かぶ	麦茶 ジャムマフィン ヨーグルト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	カレーライス コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/なたね油 有塩バター/薄力粉 とうもろこし缶詰 (ホル)	豚小間/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)/きゅ うり/キャベツ/ブ ロッコリー/マッシュ ルーム	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
22 金	ご飯 鶏肉の照焼き ひじき煮付け 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	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ 干ひじき(ステン/釜、 乾)/油揚げ/かつお 加工品(かつお節)/木 綿豆腐/かたくちいわ し(煮干し)/こんぶ	しょうが/にんじん/ かぶ/玉葱	麦茶 塩やきそば 果物	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 2.3 g
25 月	ご飯 魚のおろし煮 ほうれん草のおかか和え 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	だいこん/ほうれんそ う/にんじん/トマト 玉葱	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	ロールパン パ-のかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/マカロニ (セモリナ)	豚肝臓/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ	キャベツ/きゅうり/ にんじん/トマト/玉 葱/マッシュルーム/ 青ピーマン	麦茶 しらす雑炊 スティックきゅうり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.4 g
27 水	麻婆丼 3色ナムル 蒸し南瓜 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg とうもろこし缶詰(ク リ-ム)	鶏若鶏肉ひき肉/木綿 豆腐	ねぎ/にら/ブ-ラックマ ベ/もやし/きゅうり/ にんじん/しょうが/ にんにく(りん茎)/日 本かぼちゃ/ほうれん そう	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
28 木	黒糖ロールパン 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ 粉ふき芋 ミネストローネ	ロールパン/上新粉/ なたね油/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/じゃが いも/マカロニ(セモ リナ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) プロセスチーズ/ ベーコン短冊	さやいんげん/にんじ ん/きゅうり/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	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
29 金	ご飯 魚の甘酢あえ カブとキャベツのサラダ ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/上 新粉/かたくり粉1kg なたね油/三温糖 1kg/ごま油	まがれい/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/青ピーマン/か ぶ/キャベツ/ブロッ コリー	牛乳 人参蒸しパン 果物	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g
30 土	チキンライス ツナと大根の煮物 ゆでさつまいも 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/なたね油/ 三温糖1kg/さつまい も	鶏若鶏肉モモ(皮なし) まぐろ缶詰(油漬フ レイト)/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/だいこん/ キャベツ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g



### 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。