

令和1年 12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 生姜焼き肉 漬物サラダ ブロッコリー 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)／油揚げ	玉葱／だいこん／きゅうり／にんじん／セロリ／ブロッコリー／はくさい／葉ねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 0.9 g
3 火	もやしラーメン 鶏肉のマーマレード焼き ピクルス 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 ／マーマレード(低糖度)／三温糖1kg	豚ひき肉／鶏若鶏肉胸(皮なし)	りょくとうもやし／にんじん／にら／ねぎ／カリフラワー／きゅうり／トマト	麦茶 フライドポテト 果物	エネルギー 415 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 4.2 g
4 水	カレーライス ジャーマンポテト 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	豚小間／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／パセリ／ブロッコリー／キャベツ／えのきたけ	麦茶 けんちんにゅう麺 胡瓜スティック	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 2.9 g
5 木	ご飯 魚のみそ照り焼き ほうれん草のお浸し 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖	まさば／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐	しょうが／ほうれん草／にんじん／日本かぼちゃ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 金	ロールパン タンダーチキン きのこソテー 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／オリーブ油／なたね油／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんにく(りん茎)／エリンギ／ぶなしめじ／えのきたけ／玉葱／にんじん／かぶ／キャベツ	麦茶 ゆかりおにぎり 果物	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 2.3 g
7 土	鶏そぼろ丼 浅漬け さつま芋煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉	さやえんどう／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／えのきたけ	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.3 g
9 月	ご飯 魚の幽庵焼き 大根サラダ 里芋の煮っころがし 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さといも／三温糖1kg	しろさけ／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／油揚げ	ゆず(果汁、生)／だいこん／にんじん／きゅうり／はくさい／葉ねぎ	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 630 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
10 火	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 キャベツサラダ 蒸し南瓜 ベーコンスープ	ロールパン／なたね油 ／有塩バター／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ベーコン短冊	キャベツ／きゅうり／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 ジャコチャーハン 果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
11 水	ご飯 松風焼き 土佐サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／なたね油	豚ひき肉／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／れんこん／干し椎茸／キャベツ／きゅうり／セロリ／にんじん／トマト／かぶ	牛乳 コーンマコロン 果物	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
12 木	スパゲティミートソース レンコンサラダ 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／三温糖1kg	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／パセリ／れんこん／きゅうり／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 いなり寿司 果物	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
13 金	グラタン ほうれん草とコンソメのソテー トマト ポトフ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター ／とうもろこし缶詰(ホール)／なたね油／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ウィンナー	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／ほうれん草／トマト／キャベツ	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
14 土	回鍋肉丼 中華きゅうり さつま芋煮 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／ごま油／さつまいも	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)	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
16 月	ロールパン 魚マヨネーズ焼き フレンチサラダ カリフラワーピクルス フグの中華スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／なたね油／かたくり粉1kg ／ごま油	べにざけ	パセリ／きゅうり／キャベツ／にんじん／カリフラワー／チンゲンツァイ／生しいたけ(菌床栽培、生)／玉葱	牛乳 じゃがベー春巻 おしやぶり昆布	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
17 火	ご飯 魚のねぎみそ焼き チャプチェ ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／緑豆はるさめ／ごま油	まがれい／豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ねぎ／にら／にんじん／えのきたけ／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／かぶ／こまつな	麦茶 雑炊 胡瓜スティック	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 2.3 g
18 水	麻婆丼 ばりばりサラダ ブロッコリー ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg ／中華めん(生)／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／焼き豚／わかめ ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／ねぎ／にら／きゅうり／キャベツ／セロリ／にんじん／ブロッコリー／葉ねぎ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g

令和1年 12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		
19 木	ロールパン ポークチャップ ミックスベジダブルソテー 冬至かぼちゃ きのこスープ	ロールパン／なたね油 ／とうもろこし缶詰 (ホル)／有塩バター	豚肩(赤肉)／鶏若鶏肉 ひき肉	玉葱／マッシュルーム ／青ピーマン／にんじ ん／日本かぼちゃ／え のきたけ／ぶなしめじ ／生しいたけ(菌床栽 培、生)／葉ねぎ	麦茶 味噌煮込みうどん 果物	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 3.7 g
20 金	ご飯 魚の香味焼き 白菜のおかか和え 蒸しさつまい 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖／さつまいも	まがれい／かつお加工 品(かつお節)／木綿豆 腐／油揚げ	玉葱／セロリー／パセ リ／はくさい／にんじ ん／葉ねぎ	牛乳 ココア揚げパン 果物	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
21 土	チキンライス かぶのもみ漬け かぼちゃ煮 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	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／日本かぼちゃ／ キャベツ	牛乳 パンブディング 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
23 月	ご飯 豚肉の漬け焼き 切干大根煮 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg	豚中型種ロース(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／にんじん／切干 しだいこん／日本かぼ ちゃ／かぶ	牛乳 黒糖おやき 果物	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
24 火	ほうれん草ロールパン ピザパーク ポテトサラダ ブロッコリー ミネストローネ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／じゃがいも／ なたね油／マカロニ (セモリナ)	豚ひき肉／牛乳／ピザ チーズ／ベーコン短冊	ほうれんそう／玉葱／ 日本かぼちゃ／青ピー マン／にんじん／きゅ うり／ブロッコリー／ マッシュルーム／トマ ト／キャベツ／セロ リ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g
25 水	ハヤシライス ツナサラダ ブロッコリー 白菜スープ	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 (油漬フルフライト)／ペ ーコン短冊／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／はくさい／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／チンゲンツァイ	牛乳 ぶどうパン きなこプリン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 3.6 g
26 木	ロールパン 魚のフライ グリーンサラダ トマト 豆乳スープ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／薄力粉／なた ね油	まがれい／鶏若鶏肉胸 (皮付き)／豆乳	キャベツ／きゅうり／ セロリー／トマト／玉 葱／にんじん／マッ シュルーム／ほうれん そう	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
27 金	ご飯 鶏肉の香味焼き 和風サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／焼き豚／木綿豆腐 ／油揚げ／かたくちわ し(煮干し)／こんぶ	ねぎ／しょうが／だい こん／にんじん／きゅ うり／日本かぼちゃ／ かぶ	麦茶 やきそば 果物	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
28 土	ご飯 魚の照焼き コーンサラダ さつまい煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホル) ／なたね油／さつまい も／三温糖1kg	まがれい／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	麦茶 チヂミ 胡瓜スティック	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 4.5 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。

