

令和2年

1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			
4 土	ツナチャーハン 煮豆 さつまいも煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし(かゆ冷凍)／なたね油／三温糖1kg／さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フル缶)／大豆(国産、乾)／かつお加工品(かつお節)／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸	麦茶 マカロニ安倍川 せんべい	エネルギー たんぱく質	443 kcal 16.3 g
6 月	ご飯 魚の照り焼き 切干大根煮 ゆでブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖1kg	まがれい／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	しょうが／切干しだいこん／玉葱／にんじん／ブロッコリー／かぶ	牛乳 じゃがいもチーズ餅 果物	エネルギー たんぱく質	586 kcal 26.5 g
7 火	ロールパン 鶏肉の黄金焼き ツナとキャベツの炒め物 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／なたね油／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フル缶)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	キャベツ／にんじん／玉葱／マッシュルーム	麦茶 七草粥 おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質	459 kcal 18.4 g
8 水	ご飯 魚の香味焼き 白菜のおかか和え かぼちゃ煮 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)／油揚げ／木綿豆腐	ねぎ／はくさい／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／葉ねぎ	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	506 kcal 22.7 g
9 木	ドライカレー かぶのサラダ 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	豚ひき肉／ベーコン短冊	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／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 しらすおにぎり ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	614 kcal 22.1 g
10 金	ご飯 れんこんハンバーグ コーンサラダ ブロッコリー 豚汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／大豆油／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	豚ひき肉／牛乳／豚肩(赤肉)	玉葱／れんこん／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	牛乳 ラスク 果物	エネルギー たんぱく質	696 kcal 27.4 g
11 土	スパゲティミートソース キャベツサラダ 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／キャベツ／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 わかめごはん 果物	エネルギー たんぱく質	534 kcal 16.6 g
14 火	ご飯 生姜焼き肉 ほうれん草のお浸し 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)／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／ほうれん草／にんじん／トマト／かぶ	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー たんぱく質	566 kcal 21.8 g
15 水	麻婆丼 ナムル 蒸し南瓜 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくち粉1kg／三温糖1kg／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／ねぎ／にら／にんじん／ほうれん草／りょくとうもやし／日本かぼちゃ	牛乳 ホロホロクッキー 果物	エネルギー たんぱく質	678 kcal 20.6 g
16 木	味噌ラーメン 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／マーマレード(低糖度)／三温糖1kg	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／鶏若鶏肉胸(皮なし)／カットわかめ	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／きゅうり／トマト	麦茶 いなり寿司 スティックきゅうり	エネルギー たんぱく質	478 kcal 27.3 g
17 金	ロールパン 魚のチーズ焼き ごぼうサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／なたね油	ペにぎ／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ごぼう／にんじん／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム／キャベツ	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	エネルギー たんぱく質	588 kcal 26.9 g
18 土	鶏そぼろ丼 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	キャベツ／きゅうり／日本かぼちゃ／玉葱／こまつな	牛乳 人参蒸しパン せんべい	エネルギー たんぱく質	511 kcal 18.2 g
20 月	ご飯 鶏肉の照焼き 漬物サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	しょうが／だいこん／きゅうり／にんじん／セロリー／トマト／かぶ／チンゲンツアイ	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー たんぱく質	475 kcal 22.0 g
21 火	ラザニア風 グリーンサラダ 蒸し南瓜 チキンスープ	マカロニ(セモリナ)／なたね油／薄力粉	豚ひき肉／ピザチーズ／鶏若鶏肉胸(皮付き)	玉葱／にんじん／トマト／パセリ／キャベツ／きゅうり／セロリー／日本かぼちゃ／ぶなしめじ／青ピーマン	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	426 kcal 18.0 g
22 水	ご飯 魚のおろし煮 和風サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	まさば／焼き豚／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	だいこん／にんじん／きゅうり／トマト／玉葱	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー たんぱく質	576 kcal 25.0 g
						脂 質	6.7 g
						食塩相当	2.8 g
						脂 質	15.8 g
						食塩相当	4.1 g
						脂 質	16.6 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	11.2 g
						食塩相当	1.4 g
						脂 質	12.9 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	25.2 g
						食塩相当	2.9 g
						脂 質	12.9 g
						食塩相当	2.4 g
						脂 質	19.4 g
						食塩相当	1.4 g
						脂 質	27.4 g
						食塩相当	1.6 g
						脂 質	11.8 g
						食塩相当	3.5 g
						脂 質	16.1 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	11.6 g
						食塩相当	1.3 g
						脂 質	9.1 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	11.3 g
						食塩相当	2.0 g
						脂 質	22.5 g
						食塩相当	2.1 g

令和2年

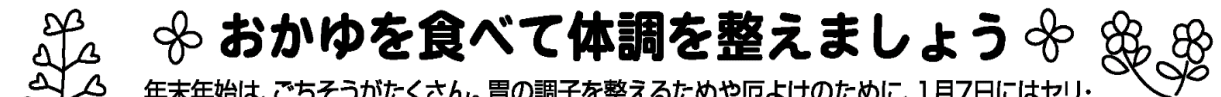
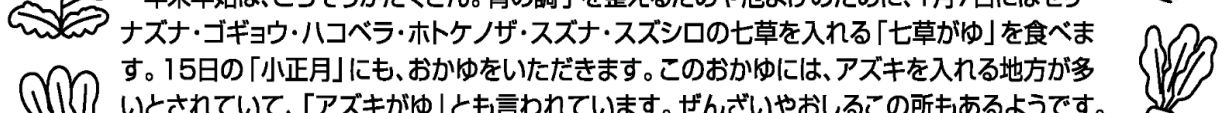
1月分

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		エネルギー	たんぱく質
23 木	黒糖ロールパン パ-のかりんとう揚げ スパゲッティサラダ ブロッコリー 野菜スープ	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	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 スティックきゅうり	エネルギー たんぱく質	451 kcal 19.4 g
24 金	ビビンバ風ご飯 レンコンサラダ かぼちゃ煮 ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/ごま油	豚ひき肉/わかめ/かつお加工品(かつお節)	ねぎ/にんじん/ほうれんそう/りょくとうもやし/れんこん/きゅうり/日本かぼちゃ/えのきたけ/葉ねぎ	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー たんぱく質	614 kcal 24.0 g
25 土	三色丼 もやしとピ-マンのソテー ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油	鶏若鶏肉ひき肉	ほうれんそう/にんじん/ブロッコリー/もやし/青ピーマン/ブロッコリー/玉葱/はくさい/葉ねぎ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	566 kcal 19.5 g
27 月	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー ゆでほうれん草 じゃがバター 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/じゃがいも/有塩バター	豚肩(赤肉)	玉葱/マッシュルーム/青ピーマン/ほうれんそう/キャベツ/えのきたけ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー たんぱく質	562 kcal 18.5 g
28 火	ピラフ 鶏肉の唐揚げ 南瓜のサラダ ブロッコリー コーンチャウダー	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)/薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ベーコン短冊/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/西洋かぼちゃ/きゅうり/ブロッコリー/青ピーマン	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー たんぱく質	743 kcal 23.5 g
29 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 蒸しさつまいも ブロッコリー 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	べにざけ/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/ブロッコリー/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう	牛乳 チヂミ 果物	エネルギー たんぱく質	571 kcal 26.4 g
30 木	ジャージャーめん さつま芋の天ぷら 土佐サラダ トマト 中華風スープ	中華めん(生)/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg/さつまいも/薄力粉/なたね油	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)	干し椎茸/ねぎ/たけのこ(水煮缶詰)/きゅうり/キャベツ/セロリ/にんじん/トマト/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	607 kcal 20.3 g
31 金	ロールパン 魚のフリッター ハスのキンピラ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/薄力粉/なたね油/三温糖1kg	まがれい/パルメザンチーズ/かつお加工品(かつお節)	パセリ/れんこん/にんじん/ブロッコリー/玉葱/ほうれんそう/はくさい	麦茶 ゆかりおにぎり おしやぶり昆布	エネルギー たんぱく質	438 kcal 19.5 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。


おかゆを食べて体調を整えましょう


年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされており、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

