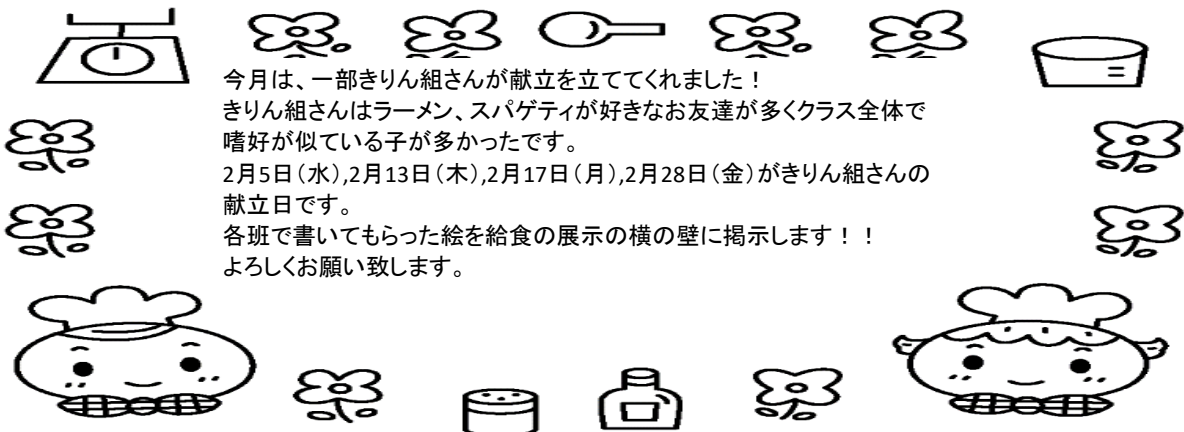


令和2年 2月分 3歳以上児献立表 西東京市立芝久保保育園

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 土	鶏ごぼう丼 浅漬け さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／三温糖1kg ／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／かたくちいわし(煮 干し)／こんぶ	にんじん／ごぼう／ほ うれんそう／かぶ／ きゅうり／玉葱	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー - 576 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.7 g
3 月	ご飯 鬼の顔ハンバーグ 豚汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／大豆油	豚ひき肉／牛乳／豚肩 (赤肉)	玉葱／ほうれんそう／ にんじん／だいこん／ ごぼう／葉ねぎ	牛乳 恵方巻きロール 果物	エネルギー - 680 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当 2.6 g
4 火	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き もやしとビーマンのソ 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／ 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	ブロッコリー／もやし／青 ピーマン／玉葱／にん じん／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 - 516 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当 3.0 g
5 水	野菜しょうゆラーメン 鮭の塩焼き 色々サラダ～チーズ添え～ トマト	中華めん(生)／とうも ろこ缶詰(ホ-ル)	焼き豚／ペにぎけ／ブ ロセステーズ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／ブ ロコリー／きゅうり ／トマト	麦茶 五平もち おしゃぶり昆布	エネルギー - 426 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.8 g
6 木	ロールパン 鶏のトマトソース グリーンサラダ 蒸し南瓜 豆乳スープ	ロールパン／小麦(玄 穀・国産・普通)／有塩 バター／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／プロセスチーズ／鶏 若鶏肉胸(皮付き)／豆 乳	玉葱／トマト／キャベ ツ／きゅうり／セロ リー／日本かぼちゃ／ にんじん／マッシュ ルーム／ほうれんそう	麦茶 ツナごはん 果物	エネルギー - 527 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当 1.8 g
7 金	ご飯 魚の味噌煮 土佐サラダ ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)	まさば／かつお加工品 (かつお節)／絹ごし豆 腐	キャベツ／きゅうり／ セロリー／にんじん／ ブロッコリー／ほうれ んそう	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー - 589 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.2 g
8 土	スパゲティツナボリタン かぶのサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ／なたね油 ／じゃがいも	まぐろ缶詰(油漬フレー ク)／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／青 ピーマン／マッシュ ルーム／かぶ／きゅう り／マッシュルーム／ キャベツ	麦茶 しらすチャーハン 果物	エネルギー - 448 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.4 g 食塩相当 2.6 g
10 月	ご飯 豚肉とゴボウ炒め 白菜のおかか和え 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油／さ つまいも	豚中型種モモ(脂身付 き)／かつお加工品(か つお節)／絹ごし豆腐 ／油揚げ／かたくち いわし(煮干し)／こんぶ	ごぼう／にんじん／ほ くさい／かぶ／こまつ な	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー - 576 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当 3.0 g
12 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／かたくり粉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／ほうれんそう ／りょくとうもやし／ 日本かぼちゃ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.7 g
13 木	味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ チーズサラダ フライドポテト	中華めん(生)／とうも ろこ缶詰(ホ-ル)／ご ま油／上新粉／なたね 油／じゃがいも	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／鶏若鶏肉モ (皮付き)／プロセス チーズ	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	麦茶 おかかおにぎり 果物	エネルギー - 693 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.5 g
14 金	ご飯 チンジャオロース 蒸し南瓜 トマト 中華風スープ	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)／かつお加工品(か つお節)	たけのこ(ゆで)／青 ピーマン／日本かぼ ちゃ／トマト／玉葱／ にんじん／ねぎ／生 しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 ブラウニーケーキ 果物	エネルギー - 592 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当 1.1 g
15 土	チキンライス フレンチサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／なたね油／ じゃがいも	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／きゅうり／ キャベツ／マッシュ ルーム	牛乳 ラスク 果物	エネルギー - 552 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当 2.1 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		
17 月	スパゲティミートソース 鮭のチーズ焼き バターコーン ブロッコリー 根菜スープ	スパゲティ/オリーブ 油/なたね油/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/有 塩バター/じゃがいも	豚ひき肉/パルメザン チーズ/ペにぎげ/ブ ロセスチーズ/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/ブロッ コリー/かぶ	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー - 564 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.7 g
18 火	ご飯 松風焼き 和風サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/バ ン粉(乾燥)/なたね油	豚ひき肉/焼き豚/絹 ごし豆腐/油揚げ/か たくちいわし(煮干し) /こんぶ	玉葱/干し椎茸/だい こん/にんじん/きゆ うり/日本かぼちゃ/ かぶ/こまつな	麦茶 ぶどうパン ヨーグルト	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.4 g
19 水	ご飯 生姜焼き肉 ワカメサラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油	豚中型種ロ-ス(脂肪な し)/生わかめ/焼き 豚/木綿豆腐/油揚げ	玉葱/りよくとともや し/きゅうり/にんじ ん/トマト/はくさい /葉ねぎ	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー - 560 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.6 g
20 木	黒糖ロールパン チーズハートハンバー グ スパサラダ 粉ふき芋 人参グラッセ コーンスープ	ロールパン/バン粉 (乾燥)/大豆油/マカ ロニ(セモリナ)/ じゃがいも/有塩バ ター/三温糖1kg/と うもろこし缶詰(ク-ム) /とうもろこし缶詰	豚ひき肉/牛乳/ロ- スハムスライス	玉葱/にんじん/きゆ うり	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー - 655 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 29.8 g 食塩相当 3.1 g
21 金	ロールパン タンドリーチキン サツマイモサラダ ブロッコリー オニオンスープ	ロールパン/オリーブ 油/さつまいも	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)/に んじん/きゅうり/ブ ロccoli/玉葱/セ ロリー/パセリ	麦茶 鮭雑炊 胡瓜スティック	エネルギー - 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.8 g
22 土	回鍋肉丼 ほうれん草ナムル かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/なたね油/ かたくり粉1kg	豚肩(赤肉)/かつお加 工品(かつお節)/かた くちいわし(煮干し)/ こんぶ	キャベツ/にんじん/ 玉葱/青ピーマン/ほ うれんそう/ブ-ラック ペもやし/日本かぼ ちゃ/ぶなしめじ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー - 563 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.9 g
25 火	ご飯 豚肉の漬け焼き 白菜サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油	豚中型種ロ-ス(脂肪な し)/絹ごし豆腐/油 揚げ/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/はく さい/きゅうり/温州 蜜柑缶詰(果肉)/干し ぶどう/日本かぼちゃ /かぶ	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー - 629 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 1.6 g
26 水	カレーライス ツナサラダ トマト 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/まぐろ缶詰 (油漬フルケイ)/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)/きゆ うり/キャベツ/トマ ト/マッシュルーム	麦茶 味噌煮込みうどん 胡瓜スティック	エネルギー - 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 4.4 g
27 木	ご飯 魚の照焼き はりはり漬け ブロッコリー けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/さといも/ なたね油	まがれい/鶏小間	切干しだいこん/きゆ うり/にんじん/ブ ロccoli/だいこん /ごぼう/ぶなしめじ /葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー - 514 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 1.8 g
28 金	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の唐揚げ ぱりぱりサラダ 甘い人参	中華めん(生)/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/上 新粉/なたね油/上白 糖	焼き豚/蒸しまぼこ /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/ロ-スハムスラ イス	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ きゅうり/セロリー	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー - 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 3.6 g
29 土	三色丼 かぶのみみ漬け さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/さつまいも /じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉/かた くちいわし(煮干し)/ こんぶ	ほうれんそう/にんじ ん/かぶ/きゅうり/ 玉葱	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー - 605 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.3 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。



今月は、一部きりん組さんが献立を立ててくれました！
きりん組さんはラーメン、スパゲティが好きなお友達が多くクラス全体で
嗜好が似ている子が多かったです。
2月5日(水),2月13日(木),2月17日(月),2月28日(金)がきりん組さんの
献立日です。
各班で書いてもらった絵を給食の展示の横の壁に掲示します！！
よろしくお願ひ致します。