

令和2年

2月分

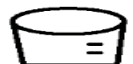
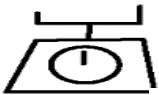
3歳未満児献立表

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 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 牛乳 せんべい	E104 - 509 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.6 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 牛乳 ビスケット	E104 - 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 1.8 g
4 火	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き もやしとピーマンのソ 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	牛乳 チャーハン 果物 牛乳 おこし	E104 - 502 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.5 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 ろこし缶詰(ホル)	焼き豚／ペにざけ／ブ ロセステーズ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／ブ ロccoli／きゅうり ／トマト	麦茶 五平もち おしゃぶり昆布 牛乳 ビスケット	E104 - 428 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.3 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／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 牛乳 ポップコーン	E104 - 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.1 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／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 牛乳 かりんとう	E104 - 552 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.7 g
8 土	スパゲティーツナボリタン 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(油漬フルフ ト)／バルメザンチー 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 牛乳 ポーロ	E104 - 445 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 2.2 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 牛乳 せんべい	E104 - 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.6 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 ／りよくとうもやし/ 日本かぼちゃ	牛乳 大学芋 果物 牛乳 かりんとう	E104 - 559 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.2 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 ろこし缶詰(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 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 牛乳 かりんとう	E104 - 668 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.2 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 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 牛乳 ビスケット	E104 - 527 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 0.9 g
15 土	チキンライス フレッシュサラダ 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 牛乳 ポーロ	E104 - 495 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 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		
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/ペにざげ/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 牛乳 おこし	E1キ- 538 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.2 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)/パ 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/きゅ 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 牛乳 かりんとう	E1キ- 486 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.9 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	豚中型種ロース(脂肪な し)/生わかめ/焼き 豚/木綿豆腐/油揚げ	玉葱/りよくとうもや 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 牛乳 ポップコーン	E1キ- 506 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.5 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/パン粉 (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(クリ-ム) /とうもろこし缶詰	豚ひき肉/牛乳/ロー スハムスライス	玉葱/にんじん/きゅ うり	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 ポーロ	E1キ- 573 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 26.7 g 食塩相当 2.1 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 牛乳 ビスケット	E1キ- 451 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.4 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/ブロッコ リ/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 牛乳 ビスケット	E1キ- 499 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.6 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	豚中型種ロース(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 牛乳 ポーロ	E1キ- 559 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.4 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 (油漬フレーイト)/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/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 牛乳 かりんとう	E1キ- 465 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 3.6 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/きゅ 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 牛乳 ビスケット	E1キ- 462 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.6 g
28 金	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の唐揚げ はりはりサラダ 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/蒸しかまぼこ /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/ロースハムスラ 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 牛乳 せんべい	E1キ- 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 3.0 g
29 土	三色丼 かぶのみ漬け 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 パンディング 果物 牛乳 せんべい	E1キ- 532 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.0 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。

