

令和2年

3月分

3歳以上児献立表

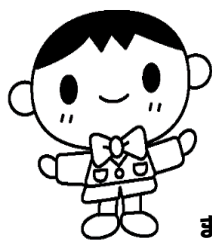
西東京市立芝久保保育園

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 豚肉の漬け焼き ほうれん草のおかか和え 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)／木綿豆腐／油揚げ	玉葱／にんじん／ほうれんそう／トマト／はくさい／葉ねぎ	牛乳 ホロホロクッキー 果物	エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 27.5 g 食塩相当 1.1 g
3 火	ちらし寿司 菜の花和え 厚揚げ煮 豚汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／大豆油／上白糖／なたね油	油揚げ／焼き豚／かつお加工品(かつお節)／生揚げ／豚中型種モモ(脂肪なし)	かんぴょう(乾)／にんじん／干し椎茸／れんこん／ほうれんそう／和種なばな／だいこん／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.5 g
4 水	マカロニグラタン かぶときゅうりのサラダ ブロッコリー 野菜スープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／なたね油	鶏小間／牛乳／ピザ用チーズ／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／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 鮭雑炊 胡瓜スティック	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.2 g
5 木	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ 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	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／日本かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／ほうれんそう／はくさい	麦茶 梅おかかおにぎり 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.8 g
6 金	ご飯 魚の照焼き 小松菜のお浸し 大根煮 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)／木綿豆腐／油揚げ／たくちいわし(煮干し)／こんぶ	こまつな／にんじん／だいこん／かぶ／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.7 g
7 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	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／さやえんどう／キャベツ／きゅうり／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう	麦茶 スパソテー 果物	エネルギー 347 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 3.4 g 食塩相当 1.9 g
9 月	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ バターコーン 野菜スープ	ロールパン／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター	鶏若鶏肉胸(皮付き)／プロセスチーズ／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／マッシュルーム	麦茶 煮込みうどん 胡瓜スティック	エネルギー 410 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 3.9 g
10 火	チキンソリア グリーンサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油	鶏成鶏肉胸(皮なし)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリ／日本かぼちゃ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.1 g
11 水	ご飯 魚のフライ キャベツサラダ トマト 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(ホー)／冷凍	めかじき／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／トマト／かぶ／こまつな	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 1.9 g
12 木	カレーライス 浅漬け トマト わかめスープ	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／わかめ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／かぶ／きゅうり／トマト／葉ねぎ	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.2 g
13 金	お赤飯 鮭の幽庵焼き おいも天ぷら 炊き合わせ すまし汁	陸稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／薄力粉／なたね油／焼きふ(観世ふ)／三温糖1kg	あずき(乾)／べにさけ／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	ゆず(果汁、生)／さやえんどう／にんじん／ほうれんそう	牛乳 紅白蒸しパン 果物	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 1.6 g
14 土	ポロネーゼ風 コーン入りマッシュポテト ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)	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／青ピーマン／マッシュルーム／ブロッコリー／キャベツ	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 8.5 g 食塩相当 2.1 g
16 月	ロールパン 鶏肉のマヨネーズ焼き スパゲティサラダ プロペー炒め 野菜スープ	ロールパン／スパゲティ／なたね油	まがれい／鶏若鶏肉胸(皮付き)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	パセリ／きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム	麦茶 ゆかりごはん 果物	エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g
17 火	ご飯 焼き鮭 はりはり漬け 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	べにさけ／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／きゅうり／にんじん／セロリ／日本かぼちゃ／かぶ	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.5 g
18 水	ハンバーガー フライドポテト トマト コーンポタージュ	ロールパン／パン粉(乾燥)／大豆油／じゃがいも／なたね油／とうもろこし缶詰(クリム)／薄力粉／有塩バター	豚ひき肉／牛乳／ベーコン短冊	玉葱／トマト／にんじん／青ピーマン	麦茶 青菜チャーハン 果物	エネルギー 649 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 26.2 g 食塩相当 2.7 g

令和2年 3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	わかめご飯 魚の香味焼き 和風サラダ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖／なたね油／さつ まいも	カットわかめ／まがれ い／焼き豚／木綿豆腐 ／油揚げ	玉葱／セロリー／パセ リ／だいこん／にんじ ん／きゅうり／はくさ い／葉ねぎ	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.8 g
21 土	ご飯 煮魚 ツナと大根の煮物 ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まがれい／まぐろ缶詰 (油漬フルカット)／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ	だいこん／ブロッコ リー／玉葱／ぶなしめ じ／ほうれんそう	牛乳 レース蒸しパン 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.3 g
23 月	麻婆丼 ばりばりサラダ トマト 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 ／中華めん(生)／なた ね油／とうもろこし缶 詰(クリーム)	鶏若鶏肉ひき肉／木綿 豆腐／焼き豚	ねぎ／にら／きゅうり ／キャベツ／セロリー ／にんじん／トマト／ ほうれんそう	牛乳 レーズンクッキー 果物	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.7 g
24 火	ご飯 焼きギョーザ 大根サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ ぎょうざの皮／ごま油 ／なたね油／じゃがい も	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (水煮フルカット)	はくさい／ねぎ／干し 椎茸／にら／にんじん ／にんにく(りん茎)／ だいこん／きゅうり／ キャベツ／玉葱／えの きたけ	麦茶 五平もち おしゃぶり昆布	エネルギー 453 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 8.5 g 食塩相当 1.3 g
25 水	ロールパン 鶏肉の照焼き チーズサラダ ブロッコリー クリームシチュー	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホム)／じゃ がいも／薄力粉／有塩 バター	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ プロセスチーズ／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／牛 乳	しょうが／きゅうり／ にんじん／ブロッコ リー／玉葱／グリーン ピース(冷凍)／マッ シュルーム	麦茶 おかかおにぎり 果物	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.2 g
26 木	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根煮 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まさば／油揚げ／木綿 豆腐	切干しだいこん／にん じん／日本かぼちゃ／ 生しいたけ(菌床栽 培、生)／ねぎ	飲むヨーグルト クロワッサン ぶどうゼリー	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.3 g
27 金	ドライカレー ツナサラダ ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フルカット)／木綿 豆腐／油揚げ／かたく ちいわし(煮干し)／こ んぶ	干しぶどう／にんじん ／玉葱／青ピーマン／ マッシュルーム／きゅ うり／キャベツ／ブ ロッコリー／かぶ／こ まつな	牛乳 怪獣揚げ 果物	エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.6 g 食塩相当 2.3 g
28 土	和風スパゲッティ かぶのサラダ さつま芋煮 味噌汁	スパゲティ／なたね油 ／さつまいも／三温糖 1kg	鶏若鶏肉ひき肉／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ	玉葱／にんじん／生し いたけ(菌床栽培、生) ／ぶなしめじ／えのき たけ／青ピーマン／か ぶ／きゅうり／ほうれ んそう	麦茶 しらすチャーハン 果物	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.5 g 食塩相当 2.3 g
30 月	ハヤシライス コーンサラダ ブロッコリー きのこスープ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／な たね油／とうもろこし 缶詰(ホム)	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)／きゅ うり／キャベツ／プロ ッコリー／ぶなしめじ ／えのきたけ／生しい たけ(菌床栽培、生)／ほ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.7 g
31 火	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の唐揚げ 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホム)／上 新粉／なたね油／三温 糖1kg	焼き豚／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／ きゅうり／温州蜜柑 (普通、生)／トマト	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 3.2 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。



きりん組さんのリクエスト



ほぼ、毎日きりん組さんがリクエストしてくれた給食、おやつが入って
ます！
なんと！！カレーライスが一番人気でした！保育園生活、最後の給食
おやつ、毎日しっかりかみしめてくださいね♪

