

令和2年

4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 ／ 水	ご飯 煮魚 ほうれん草のおかか和え 蒸し南瓜 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 ／絹ごし豆腐／こんぶ	ほうれんそう／にんじ ん／日本かぼちゃ／か ぶ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.3 g
2 ／ 木	ご飯 豚肉の漬け焼き はりはり漬け トマト 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)／絹ごし豆腐／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／きゅうり ／セロリー／トマト/ ぶなしめじ	牛乳 ココア揚げパン 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.9 g
3 ／ 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ コーン入りマッシュポテト 野菜スープ	ロールパン／マーマ レード(低糖度)／なた ね油／じゃがいも／と うもろこし缶詰(ホム) ／有塩バター	鶏成鶏肉胸(皮付き) ／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／青ピーマ ン／アスパラ	麦茶 ゆかりおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.0 g
4 ／ 土	ご飯 煮魚 浅漬け かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まがれい／かたくちい わし(煮干し)／こんぶ	かぶ／きゅうり／にん じん／日本かぼちゃ/ 玉葱／ぶなしめじ／ほ うれんそう	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 9.4 g 食塩相当 2.0 g
6 ／ 月	ご飯 魚のみそ照り焼き 春野菜のサラダ 粉ふき芋 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／三温糖1kg/ じゃがいも	まがれい／絹ごし豆腐 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	しょうが／キャベツ/ グリーンピース／アスパ ラガス／にんじん／こ まつな	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 2.0 g
7 ／ 火	ロールパン タンドリーチキン チーズサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ヨーグルト(全脂無 糖)／プロセスチーズ ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	きゅうり／にんじん/ トマト／玉葱／マッ シュルーム／キャベツ	麦茶 五平もち おしゃぶり昆布	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.9 g
8 ／ 水	ご飯 鮭のムニエル ミックスベジタブルソテー じゃがバター ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／なたね油／と うもろこし缶詰(ホム) ／有塩バター／じゃがい も	ぺにぎげ／ベーコン短 冊	にんじん／青ピーマン ／だいこん／ぶなしめ じ	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 2.2 g
9 ／ 木	カレーライス ツナサラダ カリフラワーのおかか和え 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 (油漬フレーク付)／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／カリ フラワー／生しいたけ (菌床栽培、生)／チン ゲンツァイ	牛乳 いも蒸ししょうかん 果物	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.9 g
10 ／ 金	ご飯 チンジャオロース ナムル 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)／ロースハムスラ イス／かつお加工品 (かつお節)	青ピーマン／りよくと うもやし／ほうれんそ う／にんじん／トマト ／玉葱／ねぎ／生しい たけ(菌床栽培、生)	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.5 g
11 ／ 土	回鍋肉丼 ツナと大根の煮物 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)／まぐろ缶 詰(油漬フレーク付)／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／だ いこん／日本かぼちゃ ／ぶなしめじ／ほうれ んそう	麦茶 じゃがいも餅 果物	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 2.4 g
13 ／ 月	ご飯 魚の磯辺焼き 和風サラダ ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油	まがれい／あおのり 20g／焼き豚／油揚げ ／絹ごし豆腐／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／ブロッコ リー／かぶ	牛乳 かぼちゃケーキ 果物	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.1 g
14 ／ 火	ご飯 生姜焼き肉 漬物サラダ 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)／絹ごし豆腐／油 揚げ／かつお加工品 (かつお節)	玉葱／だいこん／きゅ うり／にんじん／セロ リー／トマト／こまつ な	牛乳 じゃがベー春巻 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.6 g
15 ／ 水	グラタン コールスローサラダ 蒸しかぼちゃ すまし汁	マカロニ(セモリナ) ／薄力粉／有塩バター ／なたね油／三温糖 1kg	鶏小間／ピザ用チーズ ／牛乳／絹ごし豆腐/ かつお加工品(かつお 節)	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／キャ ベツ／きゅうり／セロ リー／日本かぼちゃ/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)／ほうれんそ う	麦茶 五目ご飯 果物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.1 g

令和2年

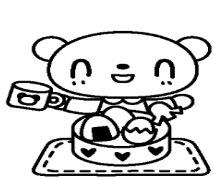
4月分

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		
16 木	ロールパン ミートローフ かぶのサラダ 蒸しさつまいも 野菜スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／パン粉(乾燥)／なたね油／さつまいも	豚ひき肉／牛乳／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／かぶ／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)	麦茶 おかかおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.8 g
17 金	ピラフ 鮭のチーズ焼き 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	鶏小間／ペにぎけ／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／マッシュルーム	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.4 g
18 土	和風スパゲッティ コーンサラダ かぼちゃ煮 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／三温糖1kg	焼き豚／刻みのり／かつお加工品(かつお節)／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／きゅうり／キャベツ／日本かぼちゃ／マッシュルーム	麦茶 わかめおにぎり 果物	エネルギー 397 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 3.3 g 食塩相当 1.3 g
20 月	たけのこご飯 焼き魚 キンピラ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	油揚げ／まさば／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	たけのこ／さやえんどう／ごぼう／にんじん／日本かぼちゃ／りょくとうもやし／葉ねぎ	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.5 g
21 火	ご飯 魚の香味焼き 五目煮豆 トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大豆油／有塩バター／上白糖／三温糖1kg	まがれい／大豆(国産、乾)／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／セロリ／パセリ／にんじん／ごぼう／れんこん／トマト	麦茶 煮込みうどん 果物	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 3.0 g
22 水	麻婆丼 中華サラダ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／さつまいも／じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／焼き豚	ねぎ／ら／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／きくらげ(乾)／玉葱／葉ねぎ	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 1.6 g
23 木	ハンバーガー ポテトサラダ トマト コーンスープ	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)／有塩バター	豚ひき肉／牛乳／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／トマト／パセリ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 28.7 g 食塩相当 2.0 g
24 金	スパゲティミートソース ピクルス 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／だいこん／きゅうり／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり おしゃぶり昆布	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 2.1 g
25 土	チキンライス 浅漬け 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／キャベツ／きゅうり	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.5 g
27 月	ご飯 魚のねぎみそ焼き もやしのサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油	まさば／ロースハムスライス／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ねぎ／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／トマト／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.6 g
28 火	ご飯 鶏肉の照焼き みかんサラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／木綿豆腐／油揚げ／こんぶ	しょうが／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／トマト／にんじん／ほうれんそう	牛乳 サーターアンダギー 果物	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 1.5 g
30 木	きびごはん 松風焼き レンコンきんぴら トマト けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg／ごま油／さといも	鶏若鶏肉ひき肉／鶏小間	玉葱／干し椎茸／れんこん／にんじん／トマト／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ	牛乳 きなこ蒸しパン 果物	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.4 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。



新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。

