

令和2年

4月分

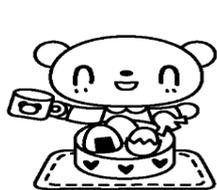
3歳未満児献立表

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 ／ 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.1 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 牛乳 せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g
3 ／ 金	ロールパン 鶏肉のマーメイド焼き 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／マーメイド(低糖度)／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.5 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 牛乳 おこし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 9.2 g 食塩相当 1.7 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 1.7 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(ホル)	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 牛乳 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.8 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(ホル)／有塩バター／じゃがいも	べにざけ／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.8 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(油漬フルクワイ)／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)／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 いも蒸しようかん 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.3 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／りょくとうもやし／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 牛乳 ポップコーン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.3 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(油漬フルクワイ)／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 2.0 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.8 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.4 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／グリーンピース(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 牛乳 ポーロ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 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		
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-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 牛乳 せんべい	エネルギー - 474 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.5 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/ベにざげ/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 牛乳 かりんとう	エネルギー - 539 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.0 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	スパゲッティ/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 牛乳 せんべい	エネルギー - 403 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 6.2 g 食塩相当 1.3 g
20 月	たけのご飯 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	たけのご/さやえんどう/ごぼう/にんじん/日本かぼちゃ/りよくとうもやし/葉ねぎ	牛乳 きなこトースト 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー - 483 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.9 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 牛乳 ビスケット	エネルギー - 457 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 2.6 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/にら/りよくとうもやし/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 牛乳 ビスケット	エネルギー - 586 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.3 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(クリーム)/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 牛乳 せんべい	エネルギー - 588 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 26.8 g 食塩相当 1.7 g
24 金	スパゲッティミートソース ピクルス ブロッコリー 野菜スープ	スパゲッティ/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 牛乳 ビスケット	エネルギー - 485 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.7 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 牛乳 ビスケット	エネルギー - 461 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.3 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-スハムスライス/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	ねぎ/りよくとうもやし/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 牛乳 おこし	エネルギー - 519 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.3 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 牛乳 ビスケット	エネルギー - 526 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.3 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 牛乳 ビスケット	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.2 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。



## 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。

