

令和2年

5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 金	カレーライス フレンチサラダ 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／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	牛乳 パンブディング 一口焼き芋	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
2 土	スパゲティミートソース コーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／とうも ろこし缶詰(ホル)／ じゃがいも	豚ひき肉／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／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ	麦茶 焼きおにぎり ヨーグルト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 3.4 g
7 木	ご飯 魚のソース焼き ひじき煮付け トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まがれい／干ひじき(ス テッス釜、乾)／油揚げ ／かつお加工品(かつ お節)／絹ごし豆腐	にんじん／トマト／ キャベツ／玉葱	牛乳 黒糖おやき 果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g
8 金	ご飯 豚肉とピーマンの中華風 ナムル トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg／ かたくり粉1kg／ごま 油	豚肩(赤肉)／ロースハ ムスライス／かつお加 工品(かつお節)	青ピーマン／赤ピーマ ン／たけのこ(水煮缶 詰)／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 耳付きツナサンド 果物	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
9 土	三色丼 浅漬け さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／さつまいも	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／ぶなしめじ	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	ロールパン 鶏肉の照焼き ごぼうサラダ 蒸しさつまいも レタスのスープ	ロールパン／とうもろ こし(加熱冷凍)／さ つまいも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ ベーコン短冊	しょうが／ごぼう／に んじん／レタス／玉葱	麦茶 チーズおかおにぎり 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 2.5 g
12 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 トマト のっぺい汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg／ オリーブ油／じゃがい も	べにざけ／油揚げ	玉葱／キャベツ／青 ピーマン／黄ピーマン ／にんじん／トマト／ だいこん／こまつな	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
13 水	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き グリーンサラダ 蒸し南瓜 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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／ セロリー／日本かぼ ちゃ／玉葱／にんじん ／マッシュルーム	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
14 木	麻婆丼 中華サラダ 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 ／緑豆はるさめ	鶏ひき肉／木綿豆腐／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ	ねぎ／にら／フлакマリ バもやし／きゅうり／ にんじん／日本かぼ ちゃ／玉葱	牛乳 きなこクッキー 果物	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.5 g
15 金	ご飯 魚の香味焼き 漬物サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖	まがれい／絹ごし豆腐 ／油揚げ／かたくち いわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／セロリー／パセ リ／だいこん／きゅう り／にんじん／トマト ／かぶ／こまつな	麦茶 ぶどうパン ヨーグルト	エネルギー 448 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.9 g
16 土	回鍋肉丼 中華きゅうり かぼちゃ煮 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油／ かたくり粉1kg／ごま 油	豚肩(赤肉)／かつお加 工品(かつお節)	キャベツ／にんじん／ 玉葱／青ピーマン／ きゅうり／日本かぼ ちゃ／ねぎ／生しい たけ(菌床栽培、生)	麦茶 焼きうどん 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 2.4 g
18 月	ハヤシライス チーズサラダ ブロッコリー オクラのスープ	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(ホル)	豚小間／プロセスチ ーズ／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／グリン ピース(冷凍)／きゅう り／ブロッコリー／オ クラ	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g
19 火	ロールパン 鮭のチーズ焼き チャプチェ 蒸しさつまいも きのこスープ	ロールパン／緑豆はる さめ／ごま油／さつ まいも	豚肩(赤肉)／かつお加 工品(脂身付き)	にら／にんじん／えの きたけ／にんにく(り ん茎)／ぶなしめじ／ エリンギ／葉ねぎ	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g

令和2年


5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	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		
20 水	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖 1kg	豚肩(脂肪なし)／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	玉葱／にんじん／グリ ンピース／ほうれんそ う／トマト／かぶ／こ まつな	牛乳 コーンマコロン 果物	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	味噌ラーメン 鶏肉のパン焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホル)／ご ま油／焼きふ(観世ふ) ／三温糖1kg	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／鶏若鶏肉胸(皮 なし)／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)	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／パインアップル／ きゅうり／トマト	麦茶 ゆかりおにぎり ぶどうゼリー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 2.5 g
22 金	フィッシュドッグ マセドアンサラダ ブロッコリー ミネストローネ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／薄力粉／なた ね油／とうもろこし缶 詰(ホル)／マカロニ (セモリナ)	まがれい／プロセス チーズ／ベーコン短冊	さやいんげん／にんじ ん／きゅうり／ブロッ コリー／玉葱／マツ シュルム／トマト／ キャベツ／セロリー	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
23 土	チキンピラフ かぶのサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 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)／かぶ ／きゅうり／日本かぼ ちゃ／キャベツ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g
25 月	ロールパン 豚肉のオリエンタルソテー コーンサラダ 粉ふき芋 ベーコンスープ	ロールパン／なたね油 ／とうもろこし缶詰 (ホル)／じゃがいも	豚肩(赤肉)／ベーコン 短冊	玉葱／マッシュルーム ／青ピーマン／きゅう り／キャベツ／にんじ ん／だいこん／ぶなし めじ	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.9 g
26 火	カレーライス ツナサラダ 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／まぐろ缶詰 (油漬フレーイト)／わか め	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／えのきたけ	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3.2 g
27 水	ご飯 魚のねぎみそ焼き 小松菜のおかか和え トマト 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)／絹ごし 豆腐	ねぎ／こまつな／トマ ト／キャベツ／玉葱	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	ご飯 つくね焼き 和風サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／干ひ じき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾) ／焼き豚／絹ごし豆腐 ／油揚げ／かたくちい わし(煮干し)／こんぶ	ねぎ／にんじん／だい こん／きゅうり／トマ ト／かぶ／こまつな	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
29 金	ロールパン 魚のパン粉焼き シルバーサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／薄力粉／なた ね油／緑豆はるさめ	まがれい／ロースハム スライス／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	きゅうり／にんじん／ ブロッコリー／玉葱／ マッシュルーム／キャ ベツ	麦茶 ツナごはん 果物	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
30 土	鶏そぼろ丼 もやしの中華風 粉ふき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油／ 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	さやえんどう／りよく とうもろやし／にんじん ／玉葱／ぶなしめじ／ ほうれんそう	牛乳 かぼちゃのケーキ 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g

※食材の仕入れ等により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



## 5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

