

令和2年

5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 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.1 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.7 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 牛乳 せんべい	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.5 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 耳付きツナサンド 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 ボーロ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 おこし	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.1 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 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 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 牛乳 せんべい	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.2 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 牛乳 ボーロ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.8 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	べにざけ／プロセス チーズ／豚中型種モモ (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 牛乳 ビスケット	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g

令和2年

5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		
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 / かつおちいわし(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 牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.7 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(親世ふ) / 三温糖 1kg	豚ひき肉 / かつおちいわし(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 牛乳 せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 2.2 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 / マッシュルーム / トマト / キャベツ / セロリー	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 おこし	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.1 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.3 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/レイト) / 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 牛乳 せんべい	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.6 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.4 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(アノ缶、乾) / 焼き豚 / 絹ごし豆腐 / 油揚げ / かつおちいわし(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 牛乳 かりんとう	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 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 / かつおちいわし(煮干し) / こんぶ	さやえんどう / りょくとうもやし / 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 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。

たんご
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。