

令和2年

6月分

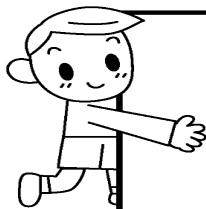
3歳以上児献立表

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 月	ご飯 魚の香味焼き はりはり漬け 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／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／切干しだいこん／きゅうり／にんじん／トマト／かぶ	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当 2.2 g
2 火	ロールパン 鶏肉の照焼き チーズサラダ 蒸しさつまいも オクラのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／さつまいも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／プロセスチーズ／ベーコン短冊	しょうが／きゅうり／にんじん／オクラ／玉葱	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.8 g
3 水	ご飯 あじフライ コールスローサラダ 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	まあじ／絹ごし豆腐／油揚げ	キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／トマト／玉葱／葉ねぎ	牛乳 ジャムマフィン 果物	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当 1.3 g
4 木	麻婆丼 春雨サラダ 蒸し南瓜 中華風コンソープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたく粉1kg／緑豆はるさめ／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし(かぼ凍)	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐	ねぎ／にら／きゅうり／キャベツ／にんじん／日本かぼちゃ／ほうれんそう	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.9 g
5 金	ロールパン 鶏肉のガーリック焼き ピクルス 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／三温糖1kg／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)	カリフラワー／にんじん／きゅうり／玉葱／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.6 g 食塩相当 2.3 g
6 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	ほうれんそう／にんじん／キャベツ／きゅうり／玉葱	麦茶 スパソテー 果物	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.9 g 食塩相当 1.5 g
8 月	ご飯 生姜焼き肉 ほうれん草のお浸し 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)／絹ごし豆腐／油揚げ／わかめ	ほうれんそう／にんじん／トマト／玉葱	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.8 g
9 火	グラタン ミックスベジダブルソテー トマト 野菜スープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホル)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／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)／青ピーマン／トマト／マッシュルーム／キャベツ	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 487 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当 1.8 g
10 水	スパゲティミートソース フレンチサラダ 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	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／えのきたけ	麦茶 高菜チャーハン ヨーグルト	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当 2.3 g
11 木	ロールパン 魚のカレー焼き イタリアンサラダ ゆでとうもろこし オクラのスープ	ロールパン／オリーブ油／なたね油／とうもろこし	めかじき／プロセスチーズ／ロースハムスライス／ベーコン短冊	きゅうり／トマト／セロリー／マッシュルーム／レモン／玉葱／オクラ	麦茶 いなり寿司 スティックきゅうり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当 2.9 g
12 金	もやしラーメン 鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／かたく粉1kg／マーマレード(低糖度)	豚ひき肉／鶏若鶏肉胸(皮なし)／生わかめ	りょくとうもやし／にんじん／にら／ねぎ／きゅうり／キャベツ／トマト	牛乳 じゃがべー春巻 果物	エネルギー 537 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当 4.5 g
13 土	チキンライス コーンサラダ 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／とうもろこし缶詰(ホル)／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／きゅうり／キャベツ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.7 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		
15 月	ご飯 魚の煮つけ 漬物サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まさば／絹ごし豆腐／ 油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ	だいこん／きゅうり／ にんじん／セロリー／ トマト／かぶ／こまつ な	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.7 g
16 火	ハヤシライス グリーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／な たね油	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)／キャベ ツ／きゅうり／セロ リー／ブロッコリー／ 生しいたけ(菌床栽培)	牛乳 ココアケーキ 果物	エネルギー - 526 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.7 g
17 水	ご飯 つくね焼き オクラのおかか和え トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)	鶏若鶏肉ひき肉／干ひ じき(アリス釜、乾)／ かつお加工品(かつお 節)／絹ごし豆腐／油 揚げ	ねぎ／にんじん／オク ラ／トマト／キャベツ ／こまつな	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー - 548 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.2 g
18 木	ロールパン 魚のチーズ焼き ほうれんそうとコンのソテー 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／とうもろ こし缶詰(赤ル)／有塩 バター／じゃがいも	ペにぎげ／プロセス チーズ／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	ほうれんそう／玉葱／ にんじん／マッシュ ルーム／キャベツ	麦茶 塩やきそば オレンジゼリー	エネルギー - 466 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.8 g
19 金	ご飯 チンジャオロース 中華サラダ 蒸し南瓜 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)／かつお加工品(か つお節)	たけのこ(ゆで)／青 ピーマン／ブロッコリー ／もやし／きゅうり／に んじん／日本かぼちゃ ／玉葱／ねぎ／生しい たけ(菌床栽培、生)	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー - 540 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.2 g
20 土	鶏そぼろ丼 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	さやえんどう／キャベ ツ／にんじん／きゅう り／だいこん／ぶなし めじ	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー - 572 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.1 g
22 月	ご飯 魚のねぎみそ焼き 土佐サラダ 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)／油揚げ ／かたくちいわし(煮 干し)／こんぶ	ねぎ／キャベツ／きゅ うり／セロリー／にん じん／トマト／かぶ／ 玉葱	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー - 495 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.8 g
23 火	黒糖ロールパン 鶏のチュリリップ揚げ ポテトサラダ ブロッコリー コンスープ	ロールパン／上新粉／ なたね油／じゃがいも ／とうもろこし缶詰(け りム)／とうもろこし缶 詰(赤ル)	鶏若鶏肉手羽(皮付)	にんにく(りん茎)／ しょうが／にんじん／ きゅうり／ブロッコ リー／玉葱	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー - 507 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.1 g
24 水	カレーライス ツナサラダ 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／まぐろ缶詰 (油漬フルークイット)／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／ 青ピーマン	牛乳 大学芋 果物	エネルギー - 587 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.6 g
25 木	ロールパン レバーのかりんとう揚げ マカロニサラダ ゆでとうもろこし ペーコンスープ	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／マカロニ (セモリナ)／とうも ろこし	豚肝臓／ベーコン短冊	キャベツ／きゅうり／ 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 - 522 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 2.9 g
26 金	ご飯 肉じゃが ひじき煮付け 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)／干ひ じき(アリス釜、乾)／ 油揚げ／かつお加工品 (かつお節)／絹ごし豆 腐／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／トマト／か ぶ／こまつな	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物	エネルギー - 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.8 g
27 土	ポロネーゼ風 ツナとキャベツの炒め物 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／じゃが いも	豚ひき肉／バルメザン チーズ／まぐろ缶詰 (油漬フルークイット)／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ	にんじん／玉葱／トマ ト／ブロッコリー／ キャベツ	麦茶 わかめご飯 果物	エネルギー - 527 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.5 g
29 月	ご飯 魚のみそ照り焼き 大根サラダ 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／なたね油	まがれい／まぐろ缶詰 (水煮フルークイット)／絹ご し豆腐／かつお加工品 (かつお節)	しょうが／だいこん／ きゅうり／にんじん／ 日本かぼちゃ／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ほうれんそう	麦茶 味噌煮込みうどん スティックきゅうり	エネルギー - 390 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 4.1 g 食塩相当 3.4 g
30 火	和風スパゲティ タンドリーチキン 豆腐サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ／なたね油 ／三温糖1kg／ごま油 ／じゃがいも	焼き豚／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ヨーグルト (全脂無糖)／生わかめ ／木綿豆腐／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／ト マト／きゅうり／キャ ベツ	麦茶 ピラフ 果物	エネルギー - 487 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.2 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。



子どもの「食」 Q & A

Q. 子どもにとって危険な肥満タイプ？

A. 心配な肥満タイプとして、3歳〜5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながりやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。

