

令和2年

6月分

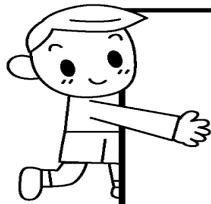
3歳未満児献立表

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 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／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.6 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／ペー 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 牛乳 せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.4 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／にんじん／ トマト／玉葱／葉ねぎ	牛乳 ジャムマフィン 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.2 g
4 木	麻婆丼 春雨サラダ 蒸し南瓜 中華風コンスープ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉1kg ／緑豆はるさめ／三温 糖1kg／とうもろこし 缶詰(クリーム)／とうもろ こし(か-秘冷凍)	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 牛乳 おこし	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.3 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.0 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 1.3 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-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 牛乳 せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.7 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 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 おしやぶり昆布 牛乳 ポーロ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.6 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.9 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／ペーコン短冊	きゅうり／トマト／セ ロリ／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 牛乳 おこし	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.5 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／かたくり粉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 じゃがベー春巻 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 3.5 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.4 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.2 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 牛乳 ポーロ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.5 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／オウ ラ／トマト／キャベツ ／こまつな	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.0 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(赤身)／有塩 バター／じゃがいも	べにざけ／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 牛乳 おこし	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.2 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／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 牛乳 せんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.1 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 牛乳 おこし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.8 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.5 g
23 火	黒糖ロールパン 鶏のチュウリップ揚げ 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 りん)／とうもろこし缶 詰(赤身)	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 牛乳 せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.4 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 (油漬フルクワイ)／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 牛乳 おこし	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.3 g
25 木	ロールパン パのかりんとう揚げ マカロニサラダ ゆでとうもろこし ベーコンスープ	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 牛乳 ビスケット	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.4 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 牛乳 せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.7 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 (油漬フルクワイ)／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 牛乳 おこし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.3 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 (水煮フルクワイ)／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 牛乳 ポーロ	エネルギー 399 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 7.1 g 食塩相当 2.8 g
30 火	和風スパゲティ タンダーチキン 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 牛乳 せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 2.1 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。

