

令和2年

7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 水	シンデレラカレーライス ピクルス トマト オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／ なたね油／有塩バ ター／薄力粉／三温 糖1kg	豚肩(赤肉)	日本かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／なす／ 青ピーマン／だいこ ん／きゅうり／トマ ト／オクラ	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
2 木	ご飯 つくね焼き 土佐サラダ 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／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	ねぎ／にんじん／グ リンピース(冷凍)／ キャベツ／きゅうり ／セロリー／トマト ／かぶ	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
3 金	ロールパン 鮭のチーズ焼き フレッチサラダ ゆでとうもろこし 野菜スープ	ロールパン／なたね 油／とうもろこし	べにぎけ／プロセス チーズ／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	麦茶 焼きそば チューベット	エネルギー 528 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.6 g
4 土	スパゲティツナボリタン キャベツのレモン浸し 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ／なたね 油／じゃがいも	まぐろ缶詰(油漬フル イト)／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／青 ピーマン／マッシュ ルーム／キャベツ／ きゅうり／レモン(果 汁、生)	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g
6 月	ご飯 チンジャオロース ナムル 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)／ロースハムスラ イス／かつお加工品 (かつお節)	青ピーマン／りよく とうもろやし／ほうれ んそう／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 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
7 火	七タそうめん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 ゆでとうもろこし	桜井そうめん／マー マレード(低糖度)／ じゃがいも／とうも ろこし	かつお加工品(かつお 節)／鶏若鶏肉ささ身 ／GK星ちらしかまぼ こ黄色／鶏若鶏肉胸 (皮なし)	オクラ／にんじん／ トマト／きゅうり／ さくらんぼ(国産)	麦茶 五平もち 七タゼリー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 3.2 g
8 水	ロールパン タンドリーチキン ハワイアンサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン／オリ ブ油／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	にんにく(りん茎)／ きゅうり／キャベツ ／にんじん／パイン アップル(缶詰)／ト マト／玉葱／マッ シュルーム	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
9 木	ご飯 魚のフライ 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	まさば／絹ごし豆腐 ／油揚げ／かたくち いわし(煮干し)／こ んぶ	キャベツ／きゅうり ／セロリー／にんじ ん／トマト／かぶ／ こまつな	牛乳 冬瓜チーズケーキ 果物	エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 1.9 g
10 金	麻婆丼 中華サラダ トマト 冬瓜の味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ ごま油／かたくり粉 1kg	鶏若鶏肉ひき肉／木 綿豆腐／焼き豚	ねぎ／にら／りよく とうもろやし／きゅう り／にんじん／きく らげ(乾)／トマト／ とうが／ん／玉葱／生 しいたけ(菌床栽培、 生)	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.6 g
11 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／マッ シュルーム	麦茶 煮込みうどん 胡瓜スティック	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 3.2 g
13 月	ロールパン ミートローフ イタリアンサラダ ゆでとうもろこし 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)／オリ ブ油／なたね油／と うもろこし	豚ひき肉／プロセス チーズ／ロースハム スライス／かつお加 工品(かつお節)／こ んぶ	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／ きゅうり／トマト／ セロリー／マッシュ ルーム／レモン／生 しいたけ(菌床栽培、 生)	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g
14 火	ご飯 魚のみそ照り焼き 切干大根煮 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ 上白糖／三温糖1kg	まがれい／油揚げ／ 絹ごし豆腐／かたく ちいわし(煮干し)／ こんぶ	しょうが／切干しだ いこん／にんじん／ 日本かぼちゃ／玉葱 ／ほうれんそう	牛乳 チヂミ 果物	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.8 g
15 水	ジャージャーめん 鶏肉のガーリック焼き ぱりぱりサラダ トマト ワカメスープ	中華めん(生)／三温 糖1kg／ごま油／かた くり粉1kg／なたね油	豚ひき肉／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／焼き 豚／わかめ／かつお 加工品(かつお節)	干し椎茸／ねぎ／た けのこ(水煮缶詰)／ きゅうり／キャベツ ／セロリー／にんじ ん／トマト／葉ねぎ	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 3.1 g
16 木	ハヤシライス グリーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ 薄力粉／有塩バター ／なたね油／じゃが いも	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 リンピース(冷凍)／ キャベツ／きゅうり ／セロリー／生しい たけ(菌床栽培、生)	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g

令和2年

7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		
17 金	ロールパン レバーのかりんとう揚げ スパゲッティサラダ 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/スパゲティ/とうもろこし	豚肝臓/ベーコン短冊	きゅうり/キャベツ/にんじん/だいこん/ぶなしめじ	麦茶 いなりずし おしゃぶり昆布	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g
18 土	鶏そぼろ丼 浅漬け かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg	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/かぶ/にんじん/きゅうり/日本かぼちゃ/玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.3 g
20 月	ご飯 冷やししゃぶ オクラおかか和え なす揚げ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油	豚肩(脂身)/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/こんぶ	ねぎ/オクラ/なす	牛乳 もものケーキ ヨーグルト	エネルギー 863 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 44.4 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	ほうれん草パン 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリー ミネストローネ	ロールパン/上新粉/なたね油/マカロニ(セモリナ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ベーコン短冊	ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/玉葱/マッシュルーム/トマト/セロリ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.5 g
22 水	もやしラーメン 鶏肉の黄金焼き 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	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/生わかめ	りよくとうもろやし/にんじん/にら/ねぎ/きゅうり/キャベツ/トマト	麦茶 わかめおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 4.1 g
25 土	回鍋肉丼 浅漬け 粉ふき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油/かたくり粉1kg/じゃがいも	豚肩(赤肉)/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/きゅうり/ぶなしめじ/ほうれんそう	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 月	ご飯 豚肉の漬け焼き 和風サラダ 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)/焼き豚/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/だいこん/きゅうり/トマト/かぶ/こまつな	牛乳 リンゴのスィムケーキ 果物	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.6 g
28 火	ロールパン 魚のカレー焼き チーズサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/薄力粉/とうもろこし缶詰(ホル)	まがれい/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/ブロッコリー/玉葱/マッシュルーム/キャベツ	麦茶 高菜チャーハン ぶどうゼリー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g
29 水	冷やし中華 ゆでとうもろこし トマト 豚汁	中華めん(生)/三温糖1kg/とうもろこし	ロースハムスライス/豚肩(赤肉)	にんじん/きゅうり/トマト/だいこん/ごぼう/葉ねぎ	麦茶 おかかおにぎり おしゃぶり昆布	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 2.3 g
30 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゆでとうもろこし 粉ふき芋 すまし汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/オリーブ油/とうもろこし/じゃがいも	べにざけ/絹ごし豆腐	玉葱/キャベツ/青ピーマン/黄ピーマン/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう	牛乳 きなこ蒸しパン 果物	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
31 金	ご飯 筑前煮 切干大根煮 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/さといも/なたね油/三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	にんじん/干し椎茸/れんこん/たけのこ(水煮缶詰)/さやえんどう/切干しいちこん/日本かぼちゃ/かぶ/玉葱/ごぼう	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 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。

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

