

令和2年

7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 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
3 金	ロールパン 鮭のチーズ焼き フレンチサラダ 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 スティックゼリー 牛乳 ボーロ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.2 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 おこし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.2 g
7 火	七塔そうめん 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 七塔ゼリー 牛乳 おこし	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 2.5 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.7 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／にんじん／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 牛乳 ボーロ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.3 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 牛乳 せんべい	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 2.7 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 牛乳 せんべい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.2 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 牛乳 ボーロ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.3 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 牛乳 おこし	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.6 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g

令和2年

7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		
17 金	ロールパン レパ-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 ビスケット 牛乳 ビスケット	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.3 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 牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 せんべい	エネルギー 736 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 37.2 g 食塩相当量 1.5 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 /セロリー	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 ビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.3 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 3.3 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 牛乳 おこし	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.6 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-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 リンゴのスクムケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.3 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 飛行機ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 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/切干しだ いこん/日本かぼ ちゃ/かぶ/玉葱/ ごぼう	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 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。

