

令和2年

8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		エネルギー	たんぱく質
1 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/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/トマ ト/きゅうり/キャベ ツ	麦茶 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	477 kcal 16.8 g
3 月	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ハワイアンサラダ トマト キャベツスープ	ロールパン/マーマ レード(低糖度)/なた ね油	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ 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/パインアッ プル(缶詰)/トマト/ 玉葱/青ピーマン	麦茶 おかかおにぎり スティックきゅうり	エネルギー たんぱく質	417 kcal 20.1 g
4 火	ご飯 チンジャオロース トマト ゆでとうもろこし 春雨スープ	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/とうもろこ し/緑豆はるさめ	豚中型種モモ(脂肪な し)/かつお加工品(か つお節)/こんぶ	青ピーマン/トマト/ 玉葱/にんじん/にら	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	550 kcal 19.0 g
5 水	グラタン ピクルス トマト オクラのスープ	マカロニ(セモリナ) /薄力粉/有塩バター /三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/こんぶ/ペー コン短冊	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/だい こん/きゅうり/トマ ト/オクラ	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	447 kcal 15.7 g
6 木	ご飯 魚のソース煮 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/木綿豆腐/か たくちいわし(煮干し) /こんぶ	しょうが/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	麦茶 きなこトースト 手作りアイス	エネルギー たんぱく質	656 kcal 22.6 g
7 金	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/パ ン粉(生)/なたね油/ 三温糖1kg	木綿豆腐/豚ひき肉/ 干ひじき(スリ/釜、 乾)/油揚げ/大豆(国 産、乾)/かたくちいわ し(煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/日本 かぼちゃ/キャベツ/ がなしめじ	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー たんぱく質	588 kcal 23.0 g
8 土	鶏そぼろ丼 浅漬け さつまいも甘煮 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	キャベツ/きゅうり/ なす/がなしめじ/か ぶ	麦茶 シュガートースト ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	534 kcal 20.3 g
11 火	ハヤシライス グリーンサラダ ゆでとうもろこし 野菜スープ	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	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	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	550 kcal 20.5 g
12 水	ご飯 松風焼き はりはり漬け トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/パ ン粉(乾燥)/なたね油 /三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉/かた くちいわし(煮干し)/ こんぶ	玉葱/干し椎茸/切干 しいたけ/きゅうり /にんじん/トマト/ かぶ/こまつな	牛乳 パンブディング 果物	エネルギー たんぱく質	573 kcal 21.4 g
13 木	カレーライス ツナサラダ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /さつまいも	豚小間/まぐろ缶詰 (油漬フル缶)/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(冷凍)/きゅ うり/キャベツ/かぶ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー たんぱく質	614 kcal 22.9 g
14 金	ご飯 煮魚 ワカメサラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/ごま油	まがれい/生わかめ/ かたくちいわし(煮干 し)/こんぶ	きゅうり/にんじん/ トマト/玉葱/がなし めじ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	525 kcal 22.0 g
15 土	スパゲティツナポリタン コーンサラダ かぼちゃ煮 味噌汁	スパゲティ/なたね油 /とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/三温糖1kg	まぐろ缶詰(油漬フル 缶)/パルメザンチー ズ/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	にんじん/玉葱/青 ピーマン/マッシュ ルーム/きゅうり/ キャベツ/日本かぼ ちゃ/かぶ	麦茶 じゃがいも餅 スティックきゅうり	エネルギー たんぱく質	385 kcal 11.6 g
17 月	ご飯 魚の香味焼き 和風サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/大 豆油/有塩バター/上 白糖/なたね油	まがれい/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/セロリー/パセ リ/だいこん/にんじ ん/きゅうり/トマト /かぶ/こまつな	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	554 kcal 24.3 g
18 火	味噌ラーメン タンドリーチキン 酢の物 トマト	中華めん(生)/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/ご ま油/オリーブ油/三 温糖1kg	豚ひき肉/かたくち いわし(煮干し)/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/生わかめ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/ブロッコリー/ま やし/生しいたけ(菌床 栽培、生)/青ピーマ ン/にんにく(りん茎) /きゅうり/トマト	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	478 kcal 20.8 g
19 水	ロールパン 豚肉のオリエンタルソテー ブロッコリー 粉ふき芋 オクラのスープ	ロールパン/なたね油 /じゃがいも	豚肩(赤肉)	玉葱/マッシュルーム /青ピーマン/ブロッ コリー/オクラ	麦茶 わかめおにぎり おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質	425 kcal 16.9 g
						脂質	11.8 g
						食塩相当	1.7 g
						脂質	5.9 g
						食塩相当	1.9 g
						脂質	15.1 g
						食塩相当	1.3 g
						脂質	12.2 g
						食塩相当	1.9 g
						脂質	24.6 g
						食塩相当	3.3 g
						脂質	19.4 g
						食塩相当	3.5 g
						脂質	9.6 g
						食塩相当	2.4 g
						脂質	16.3 g
						食塩相当	1.6 g
						脂質	15.6 g
						食塩相当	2.3 g
						脂質	17.8 g
						食塩相当	1.8 g
						脂質	13.5 g
						食塩相当	2.0 g
						脂質	8.2 g
						食塩相当	2.9 g
						脂質	17.3 g
						食塩相当	1.8 g
						脂質	13.2 g
						食塩相当	2.9 g
						脂質	6.5 g
						食塩相当	1.7 g

令和2年

8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		
20 木	麻婆丼 バンバンジー トマト 中華風スープ	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／鶏若鶏肉ささ身／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にら／アヲカマ／べもやし／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.4 g
21 金	ロールパン 鮭のムニエル ミックスベジダブルソテー トマト ベーコンスープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター	ペにぎげ／ベーコン短冊	にんじん／青ピーマン／トマト／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 梅おかかおにぎり 果物	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 2.0 g
22 土	三色丼 即席漬け 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／きゅうり／かぶ／玉葱／ぶなしめじ	麦茶 煮込みうどん スティックきゅうり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 5.9 g 食塩相当 3.6 g
24 月	ロールパン 魚のパン粉焼き 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／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／オリーブ油／とうもろこし	まがれい／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	きゅうり／トマト／セロリ／マッシュルーム／レモン／玉葱／にんじん／キャベツ	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 3.0 g
25 火	ご飯 豚肉とピーマンの中華風 ぱりぱりサラダ トマト わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg／ごま油／中華めん(生)	豚肩(赤肉)／焼き豚／わかめ	青ピーマン／赤ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／きゅうり／キャベツ／セロリ／にんじん／トマト／えのきたけ／葉ねぎ	牛乳 みそ蒸しパン オレンジゼリー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当 2.1 g
26 水	ご飯 魚のみそ照り焼き オクラのおかか和え 蒸し南瓜 すまし汁	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	しょうが／オクラ／日本かぼちゃ／にんじん／ほうれんそう	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 1.2 g
27 木	ひまわりライス 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ トマト コーンポタージュ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／上新粉／とうもろこし缶詰(ホル)／とうもろこし缶詰(クリム)／薄力粉／有塩バター	豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／プロセスチーズ／牛乳	さやえんどう／きゅうり／さやいんげん／にんじん／トマト／玉葱	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 28.8 g 食塩相当 1.6 g
28 金	ロールパン 鶏肉の照焼き フレンチサラダ ゆでとうもろこし オクラのスープ	ロールパン／なたね油／とうもろこし	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ベーコン短冊	しょうが／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／干しぶどう／オクラ／玉葱	麦茶 ツナごはん 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 2.2 g
29 土	回鍋肉丼 もやしナムル かぼちゃ煮 味噌汁	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／アヲカマ／もやし／きゅうり／日本かぼちゃ／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.8 g
31 月	ドライカレー チーズサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／きゅうり／トマト／マッシュルーム／キャベツ	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 2.0 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。

