

令和2年

9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 火	ロールパン 鮭のチーズ焼き フレンチサラダ 粉ふき芋 きのこスープ	ロールパン/なたね油 /じゃがいも	べにざけ/プロセス チーズ	きゅうり/キャベツ/ にんじん/えのきたけ /ぶなしめじ/生しい たけ(菌床栽培、生)	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g
2 水	ハヤシライス グリーンサラダ ゆでとうもろこし ベーコンスープ	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/ベーコン短冊	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/だいこん/ぶな しめじ	牛乳 きなこトースト オレンジゼリー	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g
3 木	ご飯 鶏肉のプロバンス風 漬物サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/上 新粉/なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /絹ごし豆腐/油揚げ /かたくちいわし(煮 干し)/こんぶ	レモン(果汁、生)/だ いこん/きゅうり/に んじん/セロリー/ト マト/玉葱	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g
4 金	野菜しょうゆラーメン 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)/三 温糖1kg	焼き豚/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/ヨーグルト (全脂無糖)/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ きゅうり/トマト	麦茶 じゃこチャーハン 果物	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 3.6 g
5 土	中華丼 中華きゅうり かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油/かたくり粉 1kg/ごま油/三温糖 1kg	豚肩(赤肉)/かたくち いわし(煮干し)/こん ぶ	はくさい/にんじん/ 玉葱/きゅうり/日本 かぼちゃ/ぶなしめじ /ほうれんそう	牛乳 人参蒸しパン 果物	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.2 g
7 月	ご飯 魚の味噌照焼き ひじきサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホ-ル) /なたね油/三温糖 1kg	まがれい/干ひじき(ス テ-ル缶、乾)/木綿豆 腐	きゅうり/にんじん/ トマト/生しいたけ (菌床栽培、生)/ねぎ	牛乳 黒糖おやき 果物	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g
8 火	ロールパン 鶏肉のマヨネーズ焼き ミックスベジタブルソテー 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/有塩 バター/じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ	にんじん/青ピーマン /玉葱/マッシュルー ム/キャベツ	水 災害用おかけ せんべい	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.4 g
9 水	ご飯 チンジャオロース 蒸し南瓜 トマト 味噌汁	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)/油揚げ/絹ごし 豆腐	青ピーマン/日本かほ ちゃ/トマト/玉葱/ 葉ねぎ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g
10 木	ロールパン い-のかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	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(加-冷凍)	豚肝臓/ベーコン短冊 /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ	キャベツ/きゅうり/ にんじん/トマト/玉 葱/生しいたけ(菌床 栽培、生)	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g
11 金	麻婆丼 中華サラダ 蒸し南瓜 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg /緑豆はるさめ	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 焼き豚/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	ねぎ/にら/りょくと うもやし/きゅうり/ にんじん/きくらげ (乾)/日本かぼちゃ/ 玉葱	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 688 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 2.2 g
12 土	ポロネーゼ風 コーンサラダ さつま芋煮 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)/さ つまいも/三温糖1kg	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/きゅ うり/キャベツ	牛乳 パンディング 果物	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 月	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き サツマイモサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /コーンフレーク/さ つまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/プロセスチー ズ/かつお加工品(か つお節)/こんぶ	にんじん/きゅうり/ トマト/玉葱/マッ シュルーム/キャベツ /青ピーマン	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
15 火	ご飯 魚の香味焼き ひじきの炒り煮 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/三温 糖1kg	まがれい/干ひじき(ス テ-ル缶、乾)/油揚げ /絹ごし豆腐	玉葱/セロリー/パセ リ/にんじん/さやい んげん/トマト/ぶな しめじ/葉ねぎ	牛乳 きな粉蒸しパン 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g

令和2年

9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		
16 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 野菜スープ	ロールパン/なたね油 /じゃがいも	豚肩(赤肉)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/マッシュルーム /青ピーマン/ブロッコリー/にんじん/ マッシュルーム/キャベツ	麦茶 わかめご飯 スティックきゅうり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.8 g
17 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 和風サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/ オリーブ油	べにざけ/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/キャベツ/青ピーマン/黄ピーマン/ にんじん/だいこん/きゅうり/トマト/ かぶ/こまつな	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
18 金	秋野菜カレーライス チーズサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/さつまいも/ さといも/なたね油/有塩バター/薄力粉/ とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚小間/プロセスチーズ/ かつお加工品(かつお節)/ こんぶ	玉葱/にんじん/きゅうり/ トマト/キャベツ/青ピーマン	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) 果物	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.2 g
19 土	回鍋肉丼 ナムル かぼちゃ煮 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/ なたね油/かたくち粉1kg/ ごま油	豚肩(赤肉)/かつお加工品(かつお節)	キャベツ/にんじん/玉葱/ 青ピーマン/ブロッコリー/ もやし/きゅうり/日本かぼちゃ/ ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 みたらし芋 ヨーグルト	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.7 g
23 水	ご飯 魚のねぎみそ焼き はりはり漬け 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/ さつまいも	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	ねぎ/切干しだいこん/ きゅうり/にんじん/玉葱	牛乳 ココアケーキ 果物	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
24 木	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 ミネストローネ	ロールパン/上新粉/ なたね油/じゃがいも/ マカロニ(セモリナ)	鶏若鶏肉手羽(皮付)/ ベーコン短冊	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/ マッシュルーム/トマト/ キャベツ/セロリ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
25 金	スパゲティミートソース サツマイモサラダ 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/さつまいも	豚ひき肉/バルメザン チーズ/プロセスチーズ/ かつお加工品(かつお節)/ こんぶ	にんじん/玉葱/トマト/ パセリ/きゅうり/ ブロッコリー/ マッシュルーム/ キャベツ/ 青ピーマン	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
26 土	鶏そぼろ丼 ツナと大根の煮物 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/まぐろ 缶詰(油漬フレーク付)/ かたくちいわし(煮干し)/ こんぶ	だいこん/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 607 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g
28 月	ご飯 生姜焼き肉 キンピラ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/ 三温糖1kg/さつまいも	豚中型種ロ-ス(脂肪なし)/ 絹ごし豆腐/油揚げ/ かたくちいわし(煮干し)/ こんぶ	玉葱/ごぼう/ にんじん/こまつな	麦茶 ほうとううどん 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g
29 火	ロールパン ミートローフ ツナサラダ フライドポテト 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)/ なたね油/じゃがいも	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬 フレーク付)	玉葱/にんじん/グリーン ピース(冷凍)/きゅうり/ キャベツ/えのきたけ/ 青ピーマン	麦茶 五目ご飯 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g
30 水	ご飯 魚のフライ 土佐サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/ 薄力粉/なたね油	まがれい/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	キャベツ/きゅうり/セロリ/ にんじん/日本かぼちゃ/ 玉葱	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 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。

HAPPY
AND
HEALTHY

**Q. かぜでのどが痛い子ども、
そんなときに与える食事の注意点は？**

A. かぜの際の食事は栄養面より、高熱で多量に失われた水分が不足しないよう、脱水症状への対処を優先しましょう。数回に分けてお茶などで水分を与えてください。

