

令和2年

9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 <sup>3時 10時</sup>	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	べにぎけ/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 牛乳 せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.3 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 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 牛乳 おこし	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 3.0 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.8 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-ル釜、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 牛乳 かりんとう	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.4 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 災害用おかゆ せんべい 牛乳 おこし	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.2 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/日本かぼ ちゃ/トマト/玉葱/ 葉ねぎ	牛乳 大学芋 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.1 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-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 牛乳 ボーロ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 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 牛乳 せんべい	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.7 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 パンプディング 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 せんべい	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 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-ル釜、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 牛乳 おこし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g

令和2年

9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		
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 牛乳 ビスケット	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.0 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.3 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 せんべい	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.2 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/パルメザンチーズ/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 牛乳 おこし	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 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(油漬フレーイト)/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 牛乳 せんべい	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 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-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 牛乳 おこし	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 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(油漬フレーイト)	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 牛乳 かりんとう	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.8 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 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。

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。

