

令和2年

10月分

3歳以上児献立表

西東京市立芝久保保育園

	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> 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
木	1 ビビンバ風ご飯 ぱりぱりサラダ 蒸し南瓜 ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／ごま油／中華めん(生)	豚ひき肉／焼き豚／わかめ／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にんじん／ほうれんそう／りょうとうもやし／きゅうり／キャベツ／セロリー／日本かぼちゃ／玉葱／葉ねぎ	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー たんぱく質	570 kcal 20.9 g
金	2 ご飯 サンマの塩焼きおろし添え 厚揚げと小松菜の煮びたし トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖／じゃがいも	さんま／生揚げ	だいこん／こまつな／トマト／ぶなしめじ／玉葱／葉ねぎ	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー たんぱく質	561 kcal 21.2 g
土	3 チキンライス かぶのサラダ さつま芋煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	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／かぶ／きゅうり／キャベツ	麦茶 煮込みうどん 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	423 kcal 15.1 g
月	5 ロールパン 鶏肉の照焼き 豆腐サラダ 蒸しさつまいも 野菜スープ	ロールパン／三温糖1kg／ごま油／さつまいも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／生わかめ／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しょうが／トマト／きゅうり／玉葱／にんじん／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 いなりずし おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質	457 kcal 21.2 g
火	6 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 漬物サラダ 蒸し南瓜 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／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／セロリー／日本かぼちゃ／かぶ／こまつな	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー たんぱく質	596 kcal 23.9 g
水	7 麻婆丼 ナムル 蒸しさつまいも 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／さつまいも／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／にら／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／玉葱	牛乳 ロッククッキー 果物	エネルギー たんぱく質	651 kcal 20.8 g
木	8 ご飯 ブリ大根 小松菜のおかか和え 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	ぶり／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／油揚げ	だいこん／こまつな／にんじん／玉葱	牛乳 コーンマヨネーズパン 果物	エネルギー たんぱく質	623 kcal 24.7 g
金	9 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	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	516 kcal 19.4 g
土	10 ドライカレー コーンサラダ 粉ふき芋 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)／じゃがいも	豚ひき肉／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／キャベツ	牛乳 きなこ蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	592 kcal 21.7 g
月	12 きのこご飯 鮭のみりん風焼き ほうれん草のお浸し 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)	油揚げ／べにざけ／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ぶなしめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／糸みつば／ほうれんそう／日本かぼちゃ／玉葱	牛乳 ココアキップレン 果物	エネルギー たんぱく質	536 kcal 24.3 g
火	13 ロールパン ミートローフ グリーンサラダ 蒸しさつまいも 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／さつまいも	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／マッシュルーム	麦茶 ひじきごはん 果物	エネルギー たんぱく質	483 kcal 16.0 g
水	14 カレーライス ツナサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間／まぐろ缶詰(油漬フル缶)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー たんぱく質	553 kcal 18.8 g
木	15 ご飯 焼きギョーザ 中華サラダ 蒸し南瓜 わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／ぎょうざの皮／ごま油	豚ひき肉／わかめ	はくさい／ねぎ／干し椎茸／にら／にんじん／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／もやし／きゅうり／日本かぼちゃ／玉葱／葉ねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー たんぱく質	493 kcal 17.2 g
金	16 黒糖ロールパン いーのかりんとう揚げ 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)	豚肝臓／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／マッシュルーム	麦茶 ゆかりごはん 果物	エネルギー たんぱく質	516 kcal 18.7 g
土	17 鶏そぼろ丼 浅漬け 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	キャベツ／きゅうり／かぶ／玉葱／こまつな	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー たんぱく質	593 kcal 21.3 g
						脂 質	18.6 g
						食塩相当	2.1 g
						脂 質	21.8 g
						食塩相当	1.9 g
						脂 質	7.6 g
						食塩相当	3.0 g
						脂 質	12.2 g
						食塩相当	2.5 g
						脂 質	20.5 g
						食塩相当	1.4 g
						脂 質	24.0 g
						食塩相当	1.7 g
						脂 質	14.6 g
						食塩相当	2.1 g
						脂 質	17.3 g
						食塩相当	1.8 g
						脂 質	21.3 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	13.0 g
						食塩相当	1.8 g
						脂 質	14.9 g
						食塩相当	3.3 g
						脂 質	15.3 g
						食塩相当	1.8 g
						脂 質	14.0 g
						食塩相当	1.7 g
						脂 質	15.0 g
						食塩相当	2.1 g

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		
19 月	ご飯 魚の磯辺焼き 和風サラダ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも	まがれい／あおのり 20g／焼き豚／油揚げ ／絹ごし豆腐	だいこん／にんじん／ きゅうり／玉葱／葉ねぎ	牛乳 フライドポテト 果物	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.5 g
20 火	もやしラーメン 鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうもろ ろこし缶詰(ホ-ル)／ご ま油／かたくり粉1kg ／マーマレード(低糖 度)／三温糖1kg	豚ひき肉／鶏若鶏肉胸 (皮なし)／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)	りょくとうもやし／に んじん／にら／ねぎ／ きゅうり／トマト	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 8.8 g 食塩相当 4.7 g
21 水	さつまいもごはん サバの塩焼き 筑前煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／さといも／ なたね油／三温糖1kg	まさば／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	にんじん／干し椎茸／ れんこん／さやえんどう ／玉葱／こまつな	牛乳 ジャムフィン 果物	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 2.7 g
22 木	ロールパン チキンカレークリームかけ スパゲティ ゆでブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／薄力粉／有塩 バター／なたね油／ス パゲティ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／クリーム(乳 脂肪)／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／ブロッ コリー／マッシュルーム ／キャベツ	麦茶 鮭ごはん 果物	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.8 g
23 金	ご飯 豚肉とゴボウの味噌炒め わかめサラダ 粉ふき芋 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油／上 白糖／なたね油／じゃ がいも	豚中型種モモ(脂身付 き)／生わかめ／木綿 豆腐	ごぼう／にんじん／ きゅうり／トマト／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／ねぎ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 1294 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 #### g 食塩相当 2.1 g
24 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	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／ りょくとうもやし／ きゅうり／日本かぼ ちゃ／だいこん／ぶな しめじ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.8 g
26 月	ご飯 豚肉の漬け焼き 切干大根煮 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg	豚中型種ホ-ス(脂肪な し)／油揚げ／絹ごし 豆腐／かたくちいわし (煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／切干 しだいこん／さやいん げん／日本かぼちゃ／ かぶ／こまつな	牛乳 芋ようかん 果物	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.7 g
27 火	南瓜グラタン 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ ゆでブロッコリー ミネストローネ	マカロニ(セモリナ) ／薄力粉／有塩バター ／上新粉／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／ベーコン短冊	日本かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／グリーンビ ース(冷凍)／きゅうり ／キャベツ／ブロッ コリー／マッシュルーム ／トマト／セロリー	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 25.9 g 食塩相当 1.4 g
28 水	ロールパン 鶏肉のトマトソース かぶのサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／オリーブ 油／なたね油／じゃが いも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ ローズハムスライス／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ	玉葱／青ピーマン／か ぶ／きゅうり／にんじ ん／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ほうれん そう(ゆで)	麦茶 五目チャーハン 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.2 g
29 木	ご飯 魚の香味焼き 大根サラダ 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖	まがれい／絹ごし豆腐 ／かつお加工品(かつ お節)	玉葱／セロリー／パセ リ／だいこん／にんじ ん／きゅうり／日本か ぼちゃ／ほうれんそう	牛乳 スコーン 果物	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.0 g
30 金	ロールパン 魚のフリッター サツマイモサラダ トマト ベーコンスープ	ロールパン／薄力粉／ なたね油／さつまいも	めかじき／バルメザン チーズ／プロセスチ ーズ／ベーコン短冊	パセリ／にんじん／ きゅうり／トマト／だ いこん／ぶなしめじ	麦茶 五平もち 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.2 g
31 土	ポロネーゼ風 キャベツサラダ かぼちゃ煮 野菜スープ	スパゲティ／なたね油 ／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／三温糖1kg	豚ひき肉／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／青 ピーマン／きゅうり／ キャベツ／日本かぼ ちゃ／マッシュルーム	麦茶 わかめご飯 果物	エネルギー 442 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 4.9 g 食塩相当 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。

