

令和2年

10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		
木	1 ピビンバ風ご飯 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／りょくとうもやし／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 ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.8 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 ----- 牛乳 せんべい	エネルギー - 493 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.8 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／さつま芋／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	牛乳 麦茶 煮込みうどん 胡瓜スティック ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 424 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 2.5 g
月	5 ロールパン 鶏肉の照焼き 豆腐サラダ 蒸しさつま芋 野菜スープ	ロールパン／三温糖1kg／ごま油／さつま芋	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 飛行機ビスケット ----- 牛乳 かりんとう	エネルギー - 478 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.1 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 ----- 牛乳 おこし	エネルギー - 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.2 g
水	7 麻婆丼 ナムル 蒸しさつま芋 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくち粉1kg／さつま芋／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 ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 575 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.0 g
木	8 ご飯 ぶり大根 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 ----- 牛乳 せんべい	エネルギー - 546 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.5 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／さつま芋	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 ----- 牛乳 せんべい	エネルギー - 492 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.9 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 ----- 牛乳 おこし	エネルギー - 529 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.4 g
月	12 きのご飯 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 ----- 牛乳 せんべい	エネルギー - 479 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.9 g
火	13 ロールパン ミートローフ グリーンサラダ 蒸しさつま芋 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／さつま芋	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 ----- 牛乳 おこし	エネルギー - 474 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.6 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(油漬フルクライト)／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 ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 531 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.6 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 ----- 牛乳 ビスケット	エネルギー - 449 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.5 g
金	16 黒糖ロールパン いばのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン／かたくち粉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 ----- 牛乳 おこし	エネルギー - 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 1.3 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／さつま芋	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 パンディング 果物 ----- 牛乳 ポーロ	エネルギー - 530 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.7 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.3 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)／とうもろこし缶詰(ホム)／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)／絹ごし豆腐／わかめ(塩抜き)	りょくとうもやし／にんじん／さやえんどう／きゅうり／トマト	麦茶 チャーハン 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 3.8 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 ジャムマフィン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 2.3 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(ホム)／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 牛乳 せんべい	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.7 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 牛乳 せんべい	エネルギー 1083 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 82.9 g 食塩相当 1.9 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 牛乳 おこし	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 1.5 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	豚中型種ロース(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 牛乳 ポーロ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.4 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／グリーンピース(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 牛乳 ビスケット	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 1.1 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)／ロースハムスライス／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.8 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 牛乳 せんべい	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.6 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／パルメザンチーズ／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 牛乳 かりんとう	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.9 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(ホム)／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 牛乳 おこし	エネルギー 444 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当 1.4 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。

