

令和2年

11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			
2 月	ご飯 魚のねぎみそ焼き 土佐サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	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／油揚げ	ねぎ／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／日本かぼちゃ／はくさい／葉ねぎ	麦茶 黒糖クリームパン 果物	19.5 g 10.7 g 1.4 g	450 kcal
4 水	麻婆丼 シルバーサラダ 蒸し南瓜 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ	豚ひき肉／木綿豆腐／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にら／きゅうり／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 羊ようかん 果物	20.1 g 19.3 g 1.5 g	617 kcal
5 木	ロールパン 魚のパン粉焼き チーズサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)	まがれい／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／キャベツ	麦茶 チャーハン 果物	21.6 g 19.6 g 2.4 g	535 kcal
6 金	野菜しょうゆラーメン 鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 蒸しさつまいも	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／マーマレード(低糖度)／三温糖1kg／さつまいも	焼き豚／鶏若鶏肉胸(皮なし)／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	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	25.8 g 5.9 g 3.5 g	570 kcal
7 土	回鍋肉丼 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／ほうれんそう／りよくとうもろやし／日本かぼちゃ／ぶなしめじ	麦茶 お好み焼き 果物	17.6 g 8.0 g 1.8 g	439 kcal
9 月	ご飯 松風焼き 和風サラダ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／なたね油／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／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／干し椎茸／だいこん／にんじん／きゅうり／かぶ／こまつな	牛乳 怪獣揚げ 果物	22.1 g 22.8 g 2.1 g	659 kcal
10 火	ロールパン タンドリーチキン ゴボウサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／オリーブ油／とうもろこし(ホル冷凍)／三温糖1kg／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	にんにく(りん茎)／ごぼう／にんじん／玉葱／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 ツナごはん 果物	18.2 g 15.0 g 2.3 g	500 kcal
11 水	ご飯 生姜焼き肉 切干大根煮 ブロッコリー 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	玉葱／切干しだいこん／にんじん／ブロッコリー／はくさい／葉ねぎ	麦茶 雑炊 スティックきゅうり	16.7 g 8.9 g 1.8 g	438 kcal
12 木	ご飯 焼きギョーザ ナムル 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ぎょうざの皮／ごま油／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／ロースハムスライス／絹ごし豆腐／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／キャベツ／にら／りよくとうもろやし／ほうれんそう／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん	牛乳 大学芋 果物	20.0 g 18.3 g 1.5 g	595 kcal
13 金	ロールパン キャベツメンチ 浅漬け トマト 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	キャベツ／セロリー／玉葱／パセリ／きゅうり／トマト／にんじん／マッシュルーム	麦茶 鮭おにぎり 果物	16.0 g 12.7 g 1.7 g	497 kcal
14 土	スパゲティーツナポリタン コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)	まぐろ缶詰(油漬フル缶)／かつお加工品(かつお節)／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／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 チャーハン 果物	14.3 g 9.1 g 1.9 g	457 kcal
16 月	ご飯 豚肉のみそ焼き ほうれん草のお浸し 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚小間／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐	玉葱／ほうれんそう／にんじん／日本かぼちゃ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	22.6 g 12.7 g 1.6 g	506 kcal
17 火	ロールパン 鶏肉の照焼き チーズサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)	しょうが／きゅうり／にんじん／日本かぼちゃ／ほうれんそう／はくさい	麦茶 じゃこチャーハン 果物	23.8 g 13.4 g 2.5 g	523 kcal

令和2年

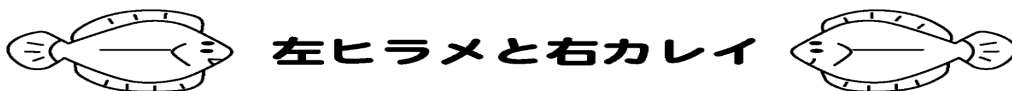
11月分

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		
18 水	黒糖ロールパン パ-のかりんとう揚げ マカロニサラダ ブロッコリー 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/ブロッコリー/玉葱/マッシュルーム	麦茶 五平もち 果物	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
19 木	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 高菜チャーハン 果物	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
20 金	ご飯 鮭のさざれ焼き キャベツのゆかりおかか和え 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)	べにざけ/牛乳/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/梅干し/うす塩180g/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 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
21 土	チキンライス かぶのサラダ かぼちゃ煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/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/日本かぼちゃ/キャベツ	牛乳 パンブディング 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
24 火	ロールパン 豚肉のオリエンタルソテー ゆでほうれん草 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/ほうれん草/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 わかめご飯 胡瓜スティック	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 4.0 g
25 水	チキンソテー フレンチサラダ 蒸しさつまいも きのこスープ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/有塩バター/なたね油/さつまいも	鶏成鶏肉胸(皮なし)/牛乳/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/えのきたけ/マッシュルーム/ぶなしめじ/青ピーマン	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	アンパンマンライス ささみフライ かぼちゃサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/パン粉(乾燥)/薄力粉	鶏若鶏肉ささ身/かつお加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/ミニトマト/干しぶどう/日本かぼちゃ/きゅうり/ほうれん草/はくさい	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
27 金	ジャージャーめん ナムル トマト 中華風コーンスープ	中華めん(生)/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg/とうもろこし缶詰(クリーム)	豚ひき肉/ロースハムスライス	干し椎茸/ねぎ/たけのこ(水煮缶詰)/きゅうり/りよくとうもろこし/ほうれん草/にんじん/トマト	麦茶 いなり寿司 果物	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.9 g
28 土	三色丼 大根サラダ さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/大豆油/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	ほうれん草/にんじん/だいこん/きゅうり/玉葱/ぶなしめじ/かぶ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
30 月	カレーライス ツナサラダ ブロッコリー 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	豚小間/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/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/ブロッコリー/ぶなしめじ	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3.8 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。



左ヒラメと右カレイ

ヒラメの仲間の「寒ヒラメ」が旬です。「左ヒラメで右カレイ」と言われるように、一般に頭を上にして黒皮の方から見たとき、目が右にくるのが「カレイ」、左にくるのが「ヒラメ」です。ヒラメは白身魚の中でも低脂肪で、ダイエット効果もあります。また、ひれのつけ根の「えんがわ」は、コラーゲンをたっぷり含んでいて、シミ・ソバカス予防に効果的だと言われています。

