

令和2年

12月分

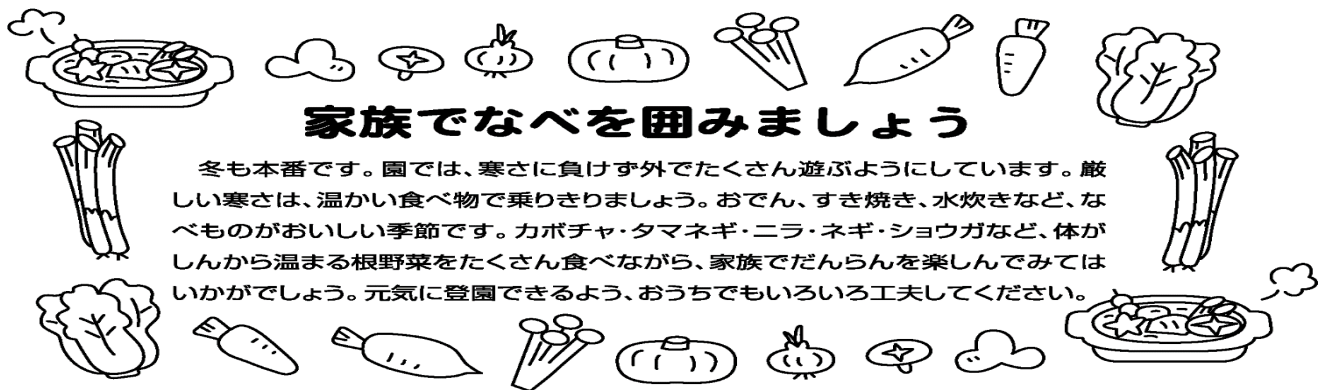
3歳以上児献立表

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		エネルギー	たんぱく質
1 火	味噌ラーメン 鶏肉のガーリック焼き 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)／ごま油／三温糖1kg／さつまいも	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン／きゅうり	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	510 kcal 21.2 g
					脂 質	12.8 g	
					食塩相当量	2.8 g	
2 水	ご飯 ブリ大根 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	ぶり／絹ごし豆腐／油揚げ	だいこん／日本かぼちゃ／はくさい／葉ねぎ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー たんぱく質	599 kcal 21.5 g
					脂 質	19.6 g	
					食塩相当量	1.6 g	
3 木	ロールパン パのかりんとう揚げ マカロニサラダ カリフラワーピクルス 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／カリフラワー／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン	麦茶 雑炊 スティックきゅうり	エネルギー たんぱく質	463 kcal 19.6 g
					脂 質	14.4 g	
					食塩相当量	2.5 g	
4 金	スパゲティミートソース 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／マーマレード(低糖度)	豚ひき肉／パルメザンチーズ／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／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／マッシュルーム／青ピーマン	麦茶 カレーピラフ 果物	エネルギー たんぱく質	588 kcal 24.2 g
					脂 質	17.7 g	
					食塩相当量	2.1 g	
5 土	鶏そぼろ丼 浅漬け かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	かぶ／きゅうり／日本かぼちゃ／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 たんぱく質	540 kcal 18.7 g
					脂 質	14.1 g	
					食塩相当量	2.3 g	
7 月	ご飯 魚のねぎみそ焼き 白菜のおかか和え 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／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ねぎ／はくさい／にんじん／日本かぼちゃ／かぶ／こまつな	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー たんぱく質	493 kcal 23.4 g
					脂 質	10.5 g	
					食塩相当量	1.7 g	
8 火	ロールパン 豚肉のオリエンタルソテー ゆでブロッコリー 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／キャベツ	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー たんぱく質	450 kcal 21.0 g
					脂 質	9.8 g	
					食塩相当量	2.4 g	
9 水	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	豚ひき肉／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 きなこトースト 果物	エネルギー たんぱく質	667 kcal 23.9 g
					脂 質	21.4 g	
					食塩相当量	1.9 g	
10 木	ご飯 豚肉の漬け焼き ほうれん草のおかか和え 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚中型種ロース(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／油揚げ	玉葱／にんじん／ほうれんそう／日本かぼちゃ／はくさい／葉ねぎ	牛乳 バナナキップレン 果物	エネルギー たんぱく質	554 kcal 19.3 g
					脂 質	22.3 g	
					食塩相当量	1.0 g	
11 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 蒸しさつまいも すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／オリーブ油／さつまいも	べにざけ／絹ごし豆腐	玉葱／キャベツ／青ピーマン／黄ピーマン／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう	麦茶 いなり寿司 おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質	495 kcal 20.7 g
					脂 質	12.1 g	
					食塩相当量	1.6 g	
12 土	チキンライス かぶのサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／じゃがいも	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 ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	541 kcal 16.2 g
					脂 質	18.0 g	
					食塩相当量	1.5 g	
14 月	ご飯 さばのみそ煮 大根サラダ ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／大豆油	まさば／絹ごし豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	だいこん／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／かぶ／こまつな	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	581 kcal 24.9 g
					脂 質	19.8 g	
					食塩相当量	2.0 g	
15 火	ロールパン タンドリーチキン サツマイモサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／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／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	490 kcal 20.1 g
					脂 質	15.7 g	
					食塩相当量	2.3 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			
16 水	カレーライス ツナサラダ 蒸し南瓜 ベーコンスープ	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 (油漬フルケイ卜)／ペー コン短冊	玉葱／にんじん／グリン ピース(冷凍)／きゅ うり／キャベツ／日本 かぼちゃ／だいこん／ ぶなしめじ	牛乳 ジャムマフィン 果物	エネルギー たんぱく質	653 kcal 20.7 g
17 木	ご飯 れんこんハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／大豆油／ 三温糖1kg	豚ひき肉／牛乳／油揚 げ／絹ごし豆腐	れんこん／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	牛乳 ラスク 果物	エネルギー たんぱく質	719 kcal 26.7 g
18 金	ラザニア風 コールスローサラダ 粉ふき芋 きのこスープ	マカロニ(セモリナ) ／なたね油／薄力粉／ じゃがいも	豚ひき肉／ピザチーズ	玉葱／にんじん／トマ ト／パセリ／キャベツ ／きゅうり／セロリー ／葉ねぎ／ぶなしめじ	麦茶 ツナごはん 果物	エネルギー たんぱく質	440 kcal 14.9 g
19 土	回鍋肉丼 ツナと大根の煮物 さつま芋煮 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油／ かたくり粉1kg／さつ まいも／ごま油	豚肩(赤肉)／まぐろ缶 詰(油漬フルケイ卜)／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／だ いこん／ねぎ／生しい たけ(菌床栽培、生)	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー たんぱく質	632 kcal 24.3 g
21 月	ご飯 鮭の幽庵焼き ハスのキンピラ 冬至かぼちゃ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg	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	ゆず(果汁、生)／れん こん／にんじん／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	556 kcal 23.3 g
22 火	ご飯 酢鶏 ブロッコリー わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／なたね 油／三温糖1kg／ごま 油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ わかめ	玉葱／にんじん／たけ のこ(水煮缶詰)／干し 椎茸／青ピーマン／パ インアップル(缶詰)／ ブロッコリー／葉ねぎ	麦茶 ホロホロクッキー ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	578 kcal 19.8 g
23 水	ご飯 魚の香味焼き 白菜のおかか和え ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖	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	玉葱／セロリー／パセ リ／はくさい／にんじ ん／ブロッコリー／か ぶ／こまつな	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー たんぱく質	526 kcal 25.1 g
24 木	ほうれん草パン 鶏のチュウリップ揚げ グリーンサラダ フライドポテト コンスープ	ロールパン／上新粉／ なたね油／じゃがいも ／とうもろこし缶詰(ク リム)／有塩バター	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ こんぶ／牛乳	ほうれんそう／にんに く(りん茎)／しょうが ／キャベツ／きゅうり ／セロリー／玉葱／パ セリ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー たんぱく質	577 kcal 17.8 g
25 金	チキンピラフ ピザバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／とうもろこ し缶詰(ホム)／パン粉 (乾燥)／なたね油／マ カロニ(セモリナ)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 豚ひき肉／ピザ用チー ズ／ペーコン短冊	玉葱／にんじん／グリン ピース(冷凍)／青 ピーマン／きゅうり／ キャベツ／マッシュ ルーム／トマト／セロ リー	牛乳 マフィンケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	664 kcal 25.7 g
26 土	スパゲティツナポリタン 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 (ホム)	まぐろ缶詰(油漬フルケ イ卜)／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／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	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	512 kcal 19.5 g
28 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう 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／ ごま油／さつまいも	豚肩(赤肉)／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／かぶ	飲むヨーグルト マカロニ安倍川 果物	エネルギー たんぱく質	521 kcal 22.7 g
						脂 質	22.6 g
						食塩相当量	1.7 g
						脂 質	26.5 g
						食塩相当量	2.8 g
						脂 質	11.9 g
						食塩相当量	1.4 g
						脂 質	17.5 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	15.2 g
						食塩相当量	1.8 g
						脂 質	18.3 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	17.2 g
						食塩相当量	1.8 g
						脂 質	24.1 g
						食塩相当量	1.5 g
						脂 質	23.7 g
						食塩相当量	1.7 g
						脂 質	14.2 g
						食塩相当量	2.1 g
						脂 質	8.1 g
						食塩相当量	3.0 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。



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべもののおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。