

令和3年

1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		
4 月	ツナカレーチャーハン 煮豆 さつまいも煮 味噌汁	水稻穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク)／大豆(国産、乾)／こんぶ／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん	牛乳 ホットケーキ せんべい	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
5 火	ご飯 煮魚 切干大根煮 蒸しさつまいも 味噌汁	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg／さつまいも	まがれい／油揚げ／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／にんじん／玉葱／ぶなしめじ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.4 g
6 水	ご飯 鮭の西京焼き風 ほうれん草のおかか和え ブロッコリー すまし汁	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg	べにざけ／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐	ほうれんそう／にんじん／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 ほうとううどん 果物	エネルギー 407 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 2.5 g
7 木	ツナドリア コールスローサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稻穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳／ピザチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ブロッコリー／マッシュルーム	麦茶 七草粥 おしゃぶり昆布	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 2.0 g
8 金	ロールパン 鶏肉の照焼き フレンチサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン／なたね油／じゃがいも	鶏若鶏肉胸(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しょうが／きゅうり／キャベツ／にんじん／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)	麦茶 カレーピラフ 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 2.3 g
9 土	鶏そぼろ丼 浅漬け かぼちゃ煮 味噌汁	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉	かぶ／きゅうり／日本かぼちゃ／玉葱／はくさい／葉ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g
12 火	ご飯 生姜焼き肉 白菜のおかか和え 蒸し南瓜 すまし汁	水稻穀粒(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	玉葱／はくさい／にんじん／日本かぼちゃ／ほうれんそう	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
13 水	ロールパン 魚のオランダ揚げ ゴボウサラダ ブロッコリー ベーコンスープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／とうもろこし(加糖冷凍)／三温糖1kg	まかじき／ベーコン短冊	ねぎ／にんじん／パセリ／ごぼう／ブロッコリー／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 じゃこチャーハン 果物	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g
14 木	ご飯 フリ大根 蒸し南瓜 味噌汁	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg	ぶり／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／日本かぼちゃ／玉葱／こまつな	牛乳 焼きそば 果物	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
15 金	スパゲティミートソース 鶏肉のマーマレード焼き かぶのサラダ 粉ふき芋 きのこスープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／マーマレード(低糖度)／じゃがいも	豚ひき肉／バルメザンチーズ／鶏若鶏肉胸(皮なし)	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／かぶ／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)／えのきたけ／ぶなしめじ	麦茶 しそごはん 果物	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.7 g
16 土	三色丼 ツナと大根の煮物 さつまいも煮 味噌汁	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ほうれんそう／にんじん／だいこん／玉葱／ぶなしめじ	牛乳 チーズ蒸しパン 果物	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g
18 月	麻婆丼 ばりばりサラダ 蒸しさつまいも ワカメスープ	水稻穀粒(精白米)／ごま油／かたくち粉1kg／中華めん(生)／なたね油／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／焼き豚／わかめ／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にら／きゅうり／キャベツ／セロリー／にんじん／葉ねぎ	牛乳 怪獣揚げ 果物	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g
19 火	ご飯 揚げ魚のみぞれ和え 和風サラダ 蒸し南瓜 豚汁	水稻穀粒(精白米)／上新粉／なたね油	まがれい／焼き豚／豚肩(赤肉)	しょうが／だいこん／葉ねぎ／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／ごぼう	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g

令和3年



1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		
20 水	ご飯 豚肉とゴボウ炒め 大根煮 ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油	豚中型種モモ(脂身付 き)／絹ごし豆腐	ごぼう／にんじん／だ いこん／ブロッコリー ／キャベツ／こまつな	牛乳 フライドポテト 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.7 g
21 木	ロールパン レバーのかりんとう揚げ スパゲッティサラダ 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／スパゲティ	豚肝臓／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	きゅうり／キャベツ／ にんじん／カリフラ ワー／玉葱／マッシュ ルーム	麦茶 鮭雑炊 胡瓜スティック	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.4 g
22 金	カレーライス ツナサラダ ブロッコリー 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 (油漬フレーク)／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ	玉葱／にんじん／グリ 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	牛乳 コーンマコロン 果物	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g
23 土	和風スパゲッティ 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)	焼若豚／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／生し いたけ(菌床栽培、生) ／ぶなしめじ／青ピー マン／きゅうり／キャ ベツ／ブロッコリー／ マッシュルーム	麦茶 わかめご飯 果物	エネルギー 371 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 3.4 g 食塩相当量 1.3 g
25 月	グラタン グリーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	マカロニ(セモリナ) ／薄力粉／有塩バター ／なたね油／じゃがい も	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／キャ ベツ／きゅうり／セロ リ／マッシュルーム ／青ピーマン	麦茶 五目ご飯 果物	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.9 g
26 火	黒糖ロールパン 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー コーンポタージュ	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)／とうもろこし缶 詰(ホル)／薄力粉／有 塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳	にんじん／きゅうり／ ブロッコリー／玉葱	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 27.8 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	ロールパン ミートローフ レンコンサラダ ブロッコリー 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)／三温糖1kg	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 ンピース(冷凍)／れん こん／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 459 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
28 木	もやしラーメン 鶏肉の香味焼き 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／かたくり粉1kg ／三温糖1kg／さつまい も	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／生わかめ	りょくとうもやし／に んじん／ら／ねぎ／ しょうが／きゅうり	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 4.6 g
29 金	ご飯 肉じゃが ひじき煮付け ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖 1kg	豚肩(脂肪なし)／干ひ じき(スライス、乾)／ 油揚げ／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	玉葱／にんじん／グリ ンピース／ブロッコ リー／かぶ／こまつな	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g
30 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／ブ ラックマツバもやし／きゅ うり／日本かぼちゃ／ ぶなしめじ／ほうれん そう	牛乳 パンブディング 果物	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 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。


おかゆを食べて体調を整えましょう


年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・
 ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べま
 す。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多
 いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

