

令和3年

2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		
1 月	ご飯 鯖の味噌煮 はりはり漬け ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	まさば／絹ごし豆腐 油揚げ／かたくちわ し(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／きゅ うり／にんじん／セロ リ／ブロッコリー／ 玉葱	牛乳 怪獣揚げ 果物	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	チキンピラフ 鬼のハンバーグ 豚汁	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／パン粉(乾 燥)／大豆油	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 豚ひき肉／牛乳／豚肩 (赤肉)	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／ほう れんそう／だいこん／ ごぼう／葉ねぎ	牛乳 恵方巻ロール 果物	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 27.8 g 食塩相当量 3.2 g
3 水	ロールパン ささみフライ チーズサラダ 蒸し南瓜 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(ホム)	鶏若鶏肉ささ身／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／ 日本かぼちゃ／玉葱／ マッシュルーム／キャ ベツ	麦茶 五目ご飯 果物	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
4 木	味噌ラーメン 鶏肉のねぎ焼き ぱりぱりサラダ	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホム)／ご ま油／三温糖1kg／な たね油	豚ひき肉／かたくちわ し(煮干し)／かつお 加工品(かつお節)／こ んぶ／鶏若鶏肉胸(皮 付き)／焼き豚	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／ねぎ／きゅうり／ セロリー	麦茶 チーズおかかおにぎり 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 3.4 g
5 金	ロールパン 鮭のミートソースかけ グリーンサラダ ブロッコリー コーンスープ	ロールパン／なたね油 ／とうもろこし缶詰(ク リム)／じゃがいも／有 塩バター	べにざけ／豚ひき肉／ パルメザンチーズ／こ んぶ／牛乳	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／キャベツ ／きゅうり／セロリー ／ブロッコリー	麦茶 雑炊 胡瓜スティック	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
6 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 くちわし(煮干し)／ こんぶ	かぶ／キャベツ／日本 かぼちゃ／玉葱／ぶな しめじ／ほうれんそう	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
8 月	ロールパン いーのかりんとう揚げ スパゲッティサラダ ブロッコリー 豆乳スープ	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／鶏若鶏肉胸 (皮付き)／豆乳	きゅうり／キャベツ／ にんじん／ブロッコ リー／玉葱／マッシュ ルーム／ほうれんそう	麦茶 いなり寿司 おしやぶり昆布	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
9 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上 新粉／なたね油／じゃ がいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／絹ごし豆腐／かたく ちわし(煮干し)／こ んぶ	にんじん／きゅうり／ トマト／だいこん／玉 葱	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g
10 水	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ほうれんそうとコーンのソテー ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／ 有塩バター／なたね油 ／とうもろこし缶詰 (ホム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	玉葱／トマト／ほうれ んそう／ブロッコリー ／にんじん／キャベツ ／青ピーマン	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g
12 金	きつねうどん 鶏肉の照焼き マカロニサラダ	干しうどん(乾)／三温 糖1kg／マカロニ(セ モリナ)／なたね油	かつお加工品(かつお 節)／豚小間／蒸しか まぼこ／油揚げ／鶏若 鶏肉胸(皮付き)	にんじん／ほうれんそ う／ねぎ／しょうが／ キャベツ／きゅうり	麦茶 五平もち 果物	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 3.2 g
13 土	ポロネーゼ風 コーンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／とうも ろこし缶詰(ホム)／ じゃがいも	豚ひき肉／かつお加 工品(かつお節)／こん ぶ	にんじん／玉葱／トマ ト／きゅうり／キャベ ツ	麦茶 わかめご飯 果物	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.6 g
15 月	ご飯 生姜焼き肉 ほうれん草のおかか和え 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	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／かたくちわ し(煮干し)／こんぶ	玉葱／ほうれんそう／ にんじん／かぶ／こま つな	牛乳 ブラウニーケーキ 果物	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 1.5 g
16 火	ご飯 魚のねぎみそ焼き きんぴらごぼう 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油	まがれい／絹ごし豆腐 ／油揚げ	ねぎ／ごぼう／にんじ ん／日本かぼちゃ／ キャベツ／こまつな	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.1 g

令和3年

2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		
17 水	ご飯 豚肉とゴボウの味噌炒め 白菜のおかか和え 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油／さつまいも	豚中型種モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／油揚げ／こんぶ	ごぼう／にんじん／はくさい／だいこん	麦茶 煮込みうどん スティックきゅうり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 2.6 g
18 木	グラタン ミックスベジタブルソテー ブロッコリー 野菜スープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホル)	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／グリーンピース(冷凍)／青ピーマン／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g
19 金	カレーライス ツナサラダ 蒸しさつまいも 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／さつまいも	豚小間／まぐろ缶詰(油漬フルイト)／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／マッシュルーム	牛乳 ロッククッキー 果物	エネルギー 666 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.4 g
20 土	回鍋肉丼 もやしナムル 蒸し南瓜 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／ごま油	豚肩(赤肉)／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／きゅうり／りょくとうもやし／日本かぼちゃ／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 パンディング 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
22 月	スパゲティミートソース 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ 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／マーマレード(低糖度)	豚ひき肉／パルメザンチーズ／鶏若鶏肉胸(皮なし)／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／キャベツ／きゅうり／セロリー／ブロッコリー／マッシュルーム	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g
24 水	ご飯 松風焼き 土佐サラダ 蒸しさつまいも 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／油揚げ	玉葱／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん	牛乳 焼きそば 果物	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
25 木	ロールパン キャベツメンチ マゼドンサラダ ブロッコリー クリームシチュー	ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／じゃがいも／有塩バター	豚ひき肉／プロセスチーズ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳	キャベツ／セロリー／玉葱／パセリ／さやいんげん／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／グリーンピース(冷凍)／マッシュルーム	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 28.8 g 食塩相当量 2.0 g
26 金	麻婆丼 白菜のおかか和え ブロッコリー 蒸し南瓜 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／焼き豚／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／にら／はくさい／にんじん／ブロッコリー／日本かぼちゃ／玉葱	牛乳 きなこクッキー 果物	エネルギー 666 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	ドライカレー フレンチサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油	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／ブロッコリー	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g

※食材等の仕入れ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。

2月は4日、5日、9日、12日、26日はきりん組さんにグループで献立を立ててもらいました。ご飯、パン、麺、丼のメニューで和洋中、綺麗に分かれています。3月はきりん組さんのお友達はリクエストメニューがあります。
保育園生活最後の給食とおやつです。
リクエストするメニューを考えておいてくださいね♪

