

令和3年

4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 木	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	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にら／きゅうり／キャベツ／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g
2 金	ご飯 煮魚 和風サラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油	まがれい／焼き豚／絹ごし豆腐／油揚げ	だいこん／にんじん／きゅうり／キャベツ／こまつな	牛乳 ロッククッキー 果物	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	チキンライス フレンチサラダ 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	鶏若鶏肉胸(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
5 月	カレーライス ツナサラダ 蒸しさつまいも 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／さつまいも	豚小間／まぐろ缶詰(油漬フレイト)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／ぶなしめじ	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
6 火	ロールパン 鮭のムニエル チーズサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)	べにざけ／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／ブロッコリー／玉葱／キャベツ	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
7 水	ご飯 チンジャオロース 蒸しさつまいも トマト 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／さつまいも／とうもろこし缶詰(ケリム)	豚中型種モモ(脂肪なし)	青ピーマン／トマト／ねぎ／ほうれんそう	牛乳 ブルーベリーマフィン 果物	エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.2 g
8 木	野菜しょうゆラーメン 鶏肉のねぎみそ焼き 酢の物 蒸し南瓜	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／三温糖1kg	焼き豚／鶏若鶏肉胸(皮付き)／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／ねぎ／きゅうり／日本かぼちゃ	麦茶 ゆかりごはん 果物	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 2.7 g
9 金	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し トマト 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)／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／油揚げ	玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／トマト／キャベツ／こまつな	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
10 土	スパゲティミートソース 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(ホル)／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／きゅうり／キャベツ	麦茶 わかめごはん 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
12 月	ご飯 さばのみそ煮 ひじき煮付け トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	まさば／干ひじき(ｽﾀﾝﾄﾞｲﾝ ﾏﾝｸﾞ、乾)／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐	にんじん／トマト／ほうれんそう	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
13 火	ロールパン 鶏肉の唐揚げ ミックスベジタブルソテー トマト 野菜スープ	ロールパン／上新粉／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター	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／青ピーマン／トマト／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)	麦茶 納豆チャーハン 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
14 水	ご飯 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	水稲穀粒(精白米)／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／ほうれんそう／キャベツ	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.3 g
15 木	ご飯 魚の香味焼き はりはり漬け トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大豆油／有塩バター／上白糖／三温糖1kg	まがれい／油揚げ	玉葱／セロリ／パセリ／切干しだいこん／きゅうり／にんじん／トマト／キャベツ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.1 g
16 金	ロールパン いーのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト ベーコン野菜スープ	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／ベーコン短冊／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／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう	麦茶 ツナごはん 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g
17 土	和風スパゲティ ツナとじゃがいもの炒め物 ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／じゃがいも	焼き豚／まぐろ缶詰(油漬フレイト)／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／えのきたけ／青ピーマン／ブロッコリー／キャベツ	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.7 g

令和3年

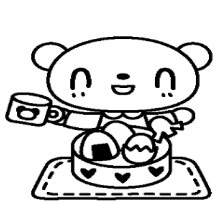
4月分

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		
19 月	ご飯 生姜焼き肉 土佐酢和え トマト 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／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／トマト／こまつな	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
20 火	ロールパン ミートローフ コールスローサラダ 粉ふき芋 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／じゃがいも	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／青ピーマン	麦茶 雑炊 胡瓜スティック	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.3 g
21 水	南瓜グラタン グリーンサラダ トマト 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	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	日本かぼちゃ／にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／トマト／えのきたけ／マッシュルーム／生しいたげ(園床栽培 生)	麦茶 五平もち おしゃぶり昆布	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.7 g
22 木	黒糖ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー コーンスープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／大豆油／じゃがいも／なたね油／とうもろこし缶詰(クリーム)／有塩バター	豚ひき肉／牛乳／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／パセリ	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 28.8 g 食塩相当量 2.1 g
23 金	ご飯 松風焼き もやしとピーマンのソテー 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／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／アラカマッパ／もやし／青ピーマン／こまつな	牛乳 かぼちゃのケーキ 果物	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g
24 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／にんじん	牛乳 パンブディング 果物	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
26 月	ご飯 魚の照り焼き 漬物サラダ 蒸し南瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖	まがれい／絹ごし豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	しょうが／だいこん／きゅうり／にんじん／セロリー／日本かぼちゃ／玉葱／こまつな	牛乳 芋ようかん 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.9 g
27 火	ロールパン 鶏肉のコンチーズ焼き 春野菜サラダ 蒸し南瓜 オクラのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／なたね油／三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ピザチーズ／ベーコン短冊	パセリ／キャベツ／グリーンピース／アスパラガス／にんじん／日本かぼちゃ／オクラ／玉葱	麦茶 焼きそば 果物	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
28 水	ハヤシライス マセドアンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／じゃがいも	豚小間／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／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／さやいんげん／きゅうり／キャベツ	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
30 金	たけのこご飯 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	油揚げ／べにざけ／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	たけのこ／糸みつば／玉葱／キャベツ／青ピーマン／にんじん／ほうれんそう	麦茶 チーズおかかおにぎり 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 2.2 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。ご了承下さい。



新しい年度が始まります



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。



