

ふたばのごはん 9月

★は新メニューです。 ☆は仲良しメニューです。

ふたば保育園

日 曜	献立名	昼 食			午前おやつ (0~1歳児)	午後おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		血や骨をつくるもの	身体を動かす力になるもの	体の調子を整えるもの			0~2歳	3~5歳
2 月	防災メニュー				バナナ 麦茶 ☆			
3 火	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ れんこんとごぼうのツナサラダ オニオンスープ	豚肉 豚レバー 鶏卵 牛乳 ツナ	精白米 パン粉 砂糖 いりごま 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ケチャップ れんこん ごぼう パセリ にんじん	せんべい 麦茶 ☆	キャラメル パウンド 牛乳	520 18.0 21.5 67.5 1.5	613 22.4 25.4 78.2 1.8
4 水	変わり親子丼 水菜サラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油 いりごま ごま油	焼きのり みずな きゅうり たまねぎ 乾わかめ にんじん	オレンジ 麦茶 ☆	フルーツポンチ 麦茶 ☆	404 15.5 12.3 59.1 1.6	494 19.2 15.4 71.1 2.0
5 木	ご飯 大豆と野菜の五目煮 和風ポテトサラダ(一部備蓄) えのきの味噌汁	鶏肉 大豆 みそ	精白米 じゃがいも パン粉 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	にんじん ごぼう こんぶ きゅうり えのき たまねぎ 塩昆布 青ねぎ ミニトマト りんご ケチャップ	チーズ 麦茶 ☆	マカロニの 安倍川 牛乳	377 16.1 9.8 60.8 1.4	442 18.2 9.7 75.6 1.5
6 金	ご飯 若鶏の唐揚げ インディアンサラダ ほうれん草のスープ ☆	鶏肉 焼き竹輪	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん	りんご 麦茶 ☆	黒糖 スイートポテト 牛乳	363 14.8 7 62.8 1.1	468 20.7 9.3 79 1.5
7 土	希望保育							
9 月	ご飯 揚げ魚のチリソース 春雨サラダ わかめと椎茸のスープ ☆	白身魚	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油 はるさめ ごま油	しょうが 白ねぎ ケチャップ にんにく きゅうり にんじん 乾わかめ 生しいたけ	オレンジ 麦茶 ☆	ヨーグルト ケーキ ココア牛乳	482 16.2 16.3 68.7 1.0	595 20.3 20.4 83.6 1.2
10 火	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏肉 ヨーグルト 木綿豆腐 豚肉	精白米 マカロニ 卵なしマヨネーズ	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	黄桃 麦茶 ☆	パリパリピザ 牛乳	383 14.9 12.1 55.6 1.2	493 22.5 18.3 61.8 1.5
11 水	ご飯 ハヤシルウ 生野菜サラダ チーズ(2歳児~)	みそ 鶏卵 スキムミルク	精白米 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 レタス きゅうり 乾しいたけ 焼きのり グリーンピース トマト缶	ビスケット 麦茶	シュガー トースト 牛乳	386 13.3 12.4 58 1.9	474 16.4 14.8 71.8 2.3
12 木	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ スティック胡瓜(幼児) きのこのスープ オレンジ(2歳児~)	ベーコン ツナ	スパゲティ オリーブ油 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ピーマン ケチャップ きゅうり パセリ レタス にんじん しめじ えのき オレンジ ☆	バナナ 麦茶 ☆	ディアマン クッキー 牛乳	437 11.7 14.8 67.6 1.2	527 14.8 20.8 74.6 1.6
13 金	ご飯 花しゅうまい トマトサラダ 青梗菜のスープ ☆	豚肉 木綿豆腐	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが トマト パセリ チンゲンサイ にんじん にんにく	りんご 麦茶 ☆	ミニメロンパン 牛乳	439 13.2 11.8 72.1 0.9	528 16.7 14.7 83.6 1.1
14 土	希望保育							

★は新メニューです。 ☆は仲良しメニューです。

ふたば保育園

日 曜	献立名	屋 食 主 な 材 料 名			午前おやつ (0~1歳児)	午後おやつ (全児)	栄養価		
		血や骨をつくるもの	身体を動かす力になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
16 月	敬老の日								
17 火	ご飯 れんこんとウインナーのカレー炒め コールスロー コーンと玉葱のスープ ☆	ウインナー	精白米 オリーブ油 砂糖	れんこん にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン缶 にんじん パセリ	バナナ 麦茶	人参ケーキ 豆乳	422 10.3 14.9 64.6 1.3	479 12.3 18.5 69 1.6	
18 水	ご飯 チャプチェ しらすのチョレギサラダ ワカメスープ ☆	豚肉 しらす干し	精白米 はるさめ いりごま ごま油 三温糖 砂糖	にら にんじん にんにく しょうが レタス きゅうり 白ねぎ 乾わかめ たまねぎ 焼きのり	せんべい 麦茶	ココロコ アメリカンドッグ 牛乳	390 12.3 10.3 63.3 1.5	459 15.1 12.8 72.2 1.8	
19 木	乳児 わかめご飯 松風焼き 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ	精白米 いりごま パン粉 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう レタス きゅうり ミニトマト わかめふりかけ	オレンジ 麦茶	ブルーベリー ヨーグルト 麦茶	312 13.3 8.9 47.9 1.3		
	♪ふたばっこデー ご飯(わかめ、ゆかり、白) 松風焼き スコップコロッケ 野菜サラダ オレンジりんご ☆	鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ	じゃがいも パン粉 精白米 いりごま 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが オレンジ レタス きゅうり ミニトマト りんご ケチャップ わかめふりかけ ゆかりふりかけ					
20 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 卵の花炒り 玉葱の味噌汁 ☆	鶏肉 おから 豚肉 みそ	精白米 砂糖 オリーブ油 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ 乾わかめ グリンピース	りんご 麦茶	栗ようかん 麦茶	347 14.9 8.9 47.9 1.5	428 20.2 12.5 92 1.8	
21 土	希望保育								
23 月	振替休日								
24 火	パンズパン マグロカツ フレンチサラダ 青菜のスープ	まぐろ 鶏卵	パンズパン 薄力粉 パン粉 砂糖 オリーブ油	きゅうり レタス コーン缶 こまつな にんじん	ウエハース 麦茶	おはぎ お茶	389 17.7 12.8 86.9 2.7	442 21.3 13.7 61.1 3.3	
25 水	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 中華風コーンスープ	木綿豆腐 豚肉 みそ 鶏卵	精白米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ほうれんそう にんにく コーン缶 青ねぎ 乾しいたけ 焼きのり クリームコーン缶	オレンジ 麦茶	トライアングル 牛乳	373 14.7 11.6 55.7 0.9	458 18.4 14.5 67.3 1.2	
26 木	ご飯(乳児) ふりかけごはん(幼児) 栄養きんぴら ひじきと枝豆のサラダ そうめんの清汁 ☆	豚肉 黒はんぺん ツナ	精白米 糸こんにゃく 砂糖 いりごま ごま油 卵なしマヨネーズ そうめん	にんじん ごぼう 乾ひじき にんじん コーン缶 ピーマン たまねぎ 青ねぎ えだまめ こんぶ	バナナ 麦茶	野菜ジュースゼリー 乾パン(1歳児~) 赤ちゃんせんべい (0歳児) 麦茶	373 9.9 7.8 68 1.4	423 12.0 9.8 73.3 1.9	
27 金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ちりめん干し野菜のサワー漬け 豆腐とわかめの味噌汁 ☆	鶏肉 しらす干し 木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖 オリーブ油	かぼちゃ えだまめ 切干しだいこん 大葉 きゅうり 乾わかめ たまねぎ にんじん	せんべい 麦茶	大納言 マドレーヌ 牛乳	385 12.7 9.1 65.4 1.3	469 15.9 11.4 78.7 1.5	
28 土	希望保育								
30 月	ご飯 厚揚げの照り焼き キャベツの胡麻和え もやしの味噌汁 ☆	生揚げ みそ	精白米 片栗粉 砂糖 いりごま すりごま	キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ 青ねぎ	バナナ 麦茶	中華風 蒸しパン 牛乳	438 14.0 12.7 68.2 1.4	503 17.3 15.8 74.1 1.8	