

ふたばのごはん 1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	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			脂質(g)	炭水化物(g)	
								食塩(g)	0~2歳	3~5歳
4	土	希望保育								
6	月	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ みかん(2歳児~)	ツナ スキムミルク	精白米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ きゅうり レタス りんご コーン缶 みかん	せんべい 麦茶	キャラメル パウンド 麦茶	466 11.9 14.9 74.8 1.7	576 15.1 18.1 95.3 2.0	
7	火	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 中華風コンスープ	豚肉 鶏卵	精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	ヤングコーン たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり にんじん クリームコーン缶 コーン缶 キャベツ 青ねぎ 乾しいたけ	りんご 麦茶	パリパリピザ 牛乳	317 12.9 6.9 52.4 1.1	400 16.5 8.6 65.9 1.4	
8	水	ご飯 若鶏の唐揚げ 切り昆布と野菜の煮つけ 小松菜の味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	精白米 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 糸こんにゃく	しょうが 刻み昆布 にんじん ごぼう こまつな たまねぎ	クラッカー 麦茶	おしるこ お茶	409 16.5 9.0 69 1.6	468 21.2 10.5 76.5 1.8	
9	木	ご飯 豚大根 野菜の味噌マヨネーズ和え なるとの清汁	豚肉 ツナ みそ なると	精白米 いりごま 砂糖 卵なしマヨネーズ	だいこん にんじん いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ 青ねぎ こんぶ	バナナ 麦茶	黒ゴマ スティック 牛乳	414 13.6 13.7 60.9 1.7	521 17.3 7.2 76.2 2.1	
10	金	食パン 厚揚げのミートソース煮 もやしとハムのサラダ コンソメスープ	生揚げ 豚肉 ロースハム	食パン オリーブ油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ トマト缶 ケチャップ もやし きゅうり ほうれんそう	ウエハース 麦茶	カルピス みかんゼリー 小魚 麦茶	288 14.1 12.2 68 1.6	351 18.2 13.4 43.4 2.1	
11	土	希望保育								
12	月	成人の日								
14	火	ご飯 手作りふりかけ まぐろの梅マヨネーズ焼き 五目豆(一部備蓄) 豆腐の味噌汁	しらす干し かつお節 まぐろ 木綿豆腐 みそ 大豆	精白米 いりごま 砂糖 卵なしマヨネーズ 板こんにゃく	れんこん ごぼう 塩昆布 にんじん 梅干し 青ねぎ たまねぎ	バナナ 麦茶	米粉とあんこ のクッキー 牛乳	453 18.7 15.3 53.6 1.2	537 26.5 19.3 65.8 1.6	
15	水	ご飯 鶏肉とレバーのりんごソース 海藻サラダ ベーコンスープ	鶏肉 豚レバー ベーコン	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖	りんご 海藻mix レタス きゅうり はくさい にんじん	黄桃 麦茶	ブルーベリー ヨーグルト 麦茶	384 14.6 17.0 60.8 0.8	447 18.0 16.6 58.8 0.9	
16	木	三色丼 小魚のサラダ なめこの味噌汁	豚肉 鶏卵 しらす干し 木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖 卵なしマヨネーズ	だいこん きゅうり なめこ 青ねぎ いんげん	りんご 麦茶	びつくりパン のケーキ 牛乳	457 18.9 12.3 53.6 2.3	552 23.9 21.2 69.5 2.9	
17	金	ご飯 ハンバーグ 青菜のベーコンソテー かぶと野菜のスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 牛乳	精白米 砂糖 パン粉 砂糖 オリーブ油	たまねぎ ケチャップ ほうれんそう かぶ たまねぎ にんじん コーン缶	ビスケット 麦茶	みかん 麦茶	363 13.6 10.3 53.0 1.2	426 16.5 14.5 61.6 1.4	
18	土	希望保育								
20	月	ご飯 揚げ魚のマヨネーズ和え もやしのナムル ワカメスープ	さけ	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 いりごま 卵なしマヨネーズ	もやし きゅうり 焼きのり 白ねぎ 乾わかめ	ビスケット 麦茶	いももち 麦茶	344 12.2 10.3 53.3 1.1	407 17.4 12.5 59.5 1.4	

★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 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)
							0~2歳	3~5歳		
21	火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ★根菜のカレーサラダ かぼちゃの味噌汁 ☆	鶏肉 油揚げ みそ	精白米 砂糖 卵なしマヨネーズ	しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ	チーズ 麦茶	ジャムマフィン 牛乳 麦茶	430 14.9 17.7 55.5 1.6	524 18.0 20.9 68.8 1.7	
22	水	ご飯 中華風炒め豆腐 しらすのチョレギサラダ ラーメンスープ ☆	生揚げ 豚肉 みそ しらす干し	精白米 砂糖 オリーブ油 中華めん	にんじん ピーマン たけのこ 乾しいたけ レタス きゅうり 焼きのり たまねぎ チンゲンサイ	バナナ 麦茶	ハムチーズ ホット 牛乳	405 16.4 10.7 64.1 1.3	466 20.7 13.2 67.8 1.7	
23	木	乳児 わかめご飯 ミートローフ 野菜サラダ キャベツのスープ	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 パン粉 砂糖	わかめふりかけ たまねぎ ケチャップ レタス きゅうり mixベジタブル キャベツ にんじん ミニトマト	りんご 麦茶	クラッカー サンド 牛乳	511 17.3 11.6 88.2 1.2		
		☆ ふたばっこデー ふりかけごはん(さけ、たまご) わかめご飯 ミートローフ ジャーマンポテト 野菜サラダ りんご ぶどうゼリー	豚肉 鶏卵 ウインナー 牛乳	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも	わかめふりかけ たまねぎ ケチャップ コーン缶 ミニトマト レタス きゅうり りんご mixベジタブル					
24	金	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え 玉葱の味噌汁 ☆	豚肉 かつお節 みそ 油揚げ	精白米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 ごま油	にんじん いんげん キャベツ たまねぎ 乾わかめ	せんべい 麦茶	★黒糖ドーナツ 豆乳	380 11.9 6.7 71.5 1.3	458 14.7 8.3 85.4 1.6	
25	土	希望保育								
27	月	ご飯 白はんぺんフライ コールスロー カットマト コーンスープ	白はんぺん 鶏卵 バルメザンチーズ	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり トマト にんじん クリームコーン缶 パセリ	バナナ 麦茶	レーズン 蒸しパン 牛乳	436 13.2 9.5 75.7 1.7	533 18.3 12.1 86.9 2.4	
28	火	ご飯 里芋の五目煮 茹でブロッコリー えのきの味噌汁 ☆	鶏肉 みそ	精白米 さといも オリーブ油 砂糖 板こんにやく 卵なしマヨネーズ	にんじん ごぼう ブロッコリー えのき たまねぎ いんげん 青ねぎ	クラッカー 麦茶	豆腐入り お好み焼き 麦茶	372 13.0 9.6 63.5 1.3	465 16.2 12.0 79.4 1.6	
29	水	食パン 鶏肉の彩りピカタ りんごと白菜のサラダ ミネストローネ	鶏肉 鶏卵 バルメザンチーズ ベーコン	食パン 砂糖 薄力粉 オリーブ油 マカロニ	にんじん ピーマン ケチャップ はくさい りんご たまねぎ トマト 赤パプリカ レモン汁	ウエハース 麦茶	じゃこ飯 おにぎり お茶	326 18.0 7.5 82.4 1.7	407 25.2 7.7 61.9 2.3	
30	木	五目チャーハン コーン蒸し団子 中華スープ	焼き豚 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	精白米 片栗粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン缶 ほうれんそう	みかん 麦茶	マカロニ の安倍川 牛乳	379 16.2 8.2 63.6 0.9	490 20.7 10.4 82.1 1.1	
31	金	けんちんうどん 高菜のつくね りんご(2歳児~) ☆	鶏肉 油揚げ 豚肉	乾うどん ごま油 片栗粉	生しいたけ ごぼう こんぶ たまねぎ たかな漬 しょうが りんご にんじん 白ねぎ	りんご 麦茶	マンシュマロ おこし 牛乳	380 16.1 13.9 53.1 1.5	454 20.4 17.4 59.8 1.9	