

ふたばのごはん 4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)
							0~2歳	3~5歳	
1	火	ご飯 カレー フレンチサラダ バナナ(2歳児~)	豚肉 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 りんご きゅうり レタス コーン缶 バナナ	バナナ 麦茶	生クリーム どら焼き カルピス	473 10.5 13.4 81.3 1.4	552 12.7 16.6 92.0 1.7
2	水	ご飯 チャブチェ 中華和え もやし中華スープ	豚肉 ロースハム	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 たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 白きくらげ もやし 乾わかめ	オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	318 9.2 7.9 54.6 0.9	385 11.2 9.8 65.3 1.1
3	木	ご飯 ポテトと豚肉の金平 納豆サラダ 白菜の味噌汁	豚肉 納豆 プロセスチーズ ツナ みそ	精白米 オリーブ油 じゃがいも いりごま 砂糖 糸こんにゃく	しょうが にんじん いんげん きゅうり レタス はくさい 青ねぎ	せんべい 麦茶	手作りボーロ 牛乳	402 11.9 13.9 59.6 1.3	464 14.4 15.7 68.9 1.5
4	金	びびんバ丼 ミモザサラダ 青梗菜のスープ	豚肉 鶏卵	精白米 いりごま ごま油 砂糖 卵なしマヨネーズ	しょうが もやし にんじん こまつな ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ	チーズ 麦茶	ヨーグルト ケーキ 牛乳	384 15.5 17 44.6 1.3	430 15.5 17.3 55.6 1.2
5	土	保護者総会・クラス懇談会							
7	月	ご飯 揚げ魚のマヨネーズ和え 春雨サラダ トマトと卵のスープ	さけ 鶏卵	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油 はるさめ ごま油 卵なしマヨネーズ	きゅうり にんじん トマト	クラッカー 麦茶	びっくりパン のケーキ 牛乳	430 16.3 15.2 58 1.1	483 19.1 17.7 62.8 1.2
8	火	ご飯 肉じゃが キャベツの胡麻和え 豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 いりごま すりごま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ しめじ 乾わかめ	バナナ 麦茶	マカロニ ナポリタン 麦茶	279 8.7 5.1 53.0 1.1	299 10.3 6.3 54.0 1.3
9	水	ご飯 若鶏の西京焼き ひじきの炒め煮 えのきの清汁	鶏肉 白みそ 焼き竹輪	精白米 三温糖 糸こんにゃく 砂糖 オリーブ油	乾ひじき にんじん いんげん こんぶ えのき 青ねぎ たまねぎ	黄桃 麦茶	黒ゴマスティック Ca牛乳	307 15.4 6.6 48.5 1.3	359 20.2 8.6 52.4 1.7
10	木	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	精白米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 焼きのり グリーンピース しょうが もやし きゅうり ほうれんそう	ウエハース 麦茶	ブルーベリー ヨーグルト 麦茶	264 10.6 7.7 57.5 0.6	298 12.6 8.6 47.4 0.7
11	金	ご飯 豆腐のつくね 切干大根のゆかり和え 生のりの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 みそ	精白米 薄力粉 砂糖 片栗粉 いりごま	切干しいたけ こんぶ きゅうり 生のり たまねぎ 青ねぎ	オレンジ 麦茶	乾パン (2歳児~) ぱりんこ(1歳児) ココア牛乳	345 14.7 15.1 57.9 1.8	420 18.2 8 47.4 2.2
12	土	希望保育							
14	月	ご飯 れんこんとウインナーのカレー炒め 生野菜サラダ 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 レタス きゅうり にんじん パイン缶 パセリ たまねぎ コーン缶	ビスケット 麦茶	米粉のマドレーヌ 豆乳	397 9.5 15.1 57.9 1.2	457 11.3 9 69 1.5
15	火	ご飯 手作りふりかけ 鯖の煮付け 鶏ときゅうりの酢味噌和え そうめんの清汁(2歳児~) 野菜の清汁(1歳児)	しらす干し かつお節 さば みそ 鶏肉	精白米 いりごま 砂糖 三温糖 オリーブ油 そうめん	塩昆布 しょうが きゅうり 乾わかめ たまねぎ にんじん 青ねぎ こんぶ	クラッカー 麦茶	スコーン 牛乳	375 15.1 8.1 60.9 2.1	469 18.9 18 65.1 2.6

★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
16	水	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ ベーコンスープ	豚肉 鶏卵 ロースハム 牛乳 ベーコン	精白米 パン粉 砂糖 マカロニ 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ケチャップ きゅうり にんじん はくさい	バナナ 麦茶	ツナマヨ コーンピザ 牛乳	420 16.3 16.2 55.1 1.2	475 19.9 10.1 76.1 1.5
17	木	乳児 わかめご飯 若鶏の唐揚げ スティック野菜 麩の清汁 ☆	鶏肉	精白米 片栗粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	わかめふりかけ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ こんぶ 青ねぎ	チーズ 麦茶	ポップコーン 麦茶	310 12.0 14.2 35.5 1.0	
		♪ふたばっこDAY♪ おにぎり(鮭・わかめ) 若鶏の唐揚げ ポイルウインナー スティック野菜パイキング オレンジゼリー バナナ ☆	鶏肉 ウインナー 鮭	精白米 麩 片栗粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ じゃがいも	わかめふりかけ きゅうり にんじん しょうが バナナ				
18	金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 和風サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ☆	鶏肉 油揚げ みそ	精白米 砂糖 オリーブ油	かぼちゃ いんげん だいこん きゅうり ミニトマト しめじ キャベツ ごぼう	オレンジ 麦茶	ももの ヨーグルトゼリー 麦茶	244 7.7 4.0 46.6 1.0	294 9.4 4.9 55.4 1.2
19	土	希望保育							
21	月	ご飯 マグロの酢豚風 しらすのチョレギサラダ 中華風ネギスープ ☆	マグロ しらす干し	精白米 片栗粉 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 焼きのり たけのこ ピーマン レタス きゅうり 白ねぎ 青ねぎ ケチャップ	りんご 麦茶	よもぎまんじゅう 牛乳	353 11.9 7.2 61.8 0.9	417 14.8 8.8 71.5 1.2
22	火	ご飯 のし鶏 筍とあらめの煮物 ほうれん草の味噌汁 ☆	鶏肉 鶏卵 みそ	精白米 砂糖 じゃがいも 三温糖	たけのこ あらめ たまねぎ ほうれんそう	バナナ 麦茶	フルーツグミ 麦茶	293 12.4 5.2 51.5 1.1	316 15.0 6.3 52.2 1.4
23	水	あんかけ焼きそば(2歳児~) 中華丼(1歳児) 肉団子 ワカメスープ ☆	豚肉	中華めん 砂糖 片栗粉 オリーブ油 いりごま 卵なしマヨネーズ	たけのこ たまねぎ ヤングコーン ピーマン しょうが キャベツ 白ねぎ 乾わかめ にんじん 乾しいたけ	オレンジ 麦茶	彩りケーキサレ 牛乳	362 17.3 13.3 47.8 1.3	441 21.3 16.5 57 1.6
24	木	ご飯 高野豆腐の含め煮 小松菜とえのきの磯和え 玉葱の味噌汁 ☆	鶏肉 高野豆腐 みそ 油揚げ	精白米 砂糖	にんじん たけのこ いんげん こまつな 乾しいたけ えのき つくだ煮 たまねぎ 青ねぎ	クラッカー 麦茶	大納言 マドレーヌ 牛乳	379 13.5 11.1 58.2 1.5	419 15.6 12.7 63 1.7
25	金	カレーピラフ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コーンスープ ☆	ウインナー 鶏卵 ベーコン プロセスチーズ ツナ	精白米 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん ケチャップ レタス きゅうり クリームコーン缶 パセリ	せんべい 麦茶	プリン アラモード 麦茶	493 15.2 17.3 71.3 1.9	575 18.6 20.0 83.0 2.3
26	土	希望保育							
28	月	ご飯 マカロニグラタン レタスとりんごのレモン和え オニオンスープ ☆	ウインナー シュレッドチーズ 牛乳	精白米 マカロニ オリーブ油 砂糖 有塩バター	たまねぎ レタス りんご にんじん パセリ きゅうりレモン	ビスケット 麦茶	キャラメル パウンド 牛乳	412 9.9 76.1 59.6 0.8	508 12.2 20.0 73.2 1.0
29	火	昭和の日							
30	水	希望保育							