

ふたばのごはん 6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	屋 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
2	月	筍ご飯 黒はんぺんフライ キャベツの胡麻和え じゃが芋の味噌汁	黒はんぺん 鶏卵 みそ	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 いりごま すりごま	たけのこ にんじん キャベツ しめじ たまねぎ 青ねぎ	りんご 麦茶	レモンケーキ 牛乳	386 11.5 11.5 62.6 1.7	458 12.7 13.6 71.8 2.1
3	火	ご飯 回鍋肉 もやしのナムル 中華風ネギスープ ☆	豚肉 みそ 赤みそ	精白米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油	キャベツ 白ねぎ ピーマン もやし きゅうり 焼きのり たまねぎ 青ねぎ	バナナ 麦茶	いももち 麦茶 ☆	350 11.1 5.4 68.3 0.9	388 13.3 6.6 73.1 0.9
4	水	ご飯 タンドリーチキン 青菜のベーコンソテー ミックス豆と野菜のスープ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 ミックス豆 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ほうれんそう コーン缶 パセリ にんじん	せんべい 麦茶	コーンフレーク クッキー 牛乳	420 13.7 16.8 55.8 1.2	507 18.8 21.2 63.5 1.4
5	木	ご飯 豆腐の松風焼き 切干大根の煮つけ そうめんの清汁	木綿豆腐 豚肉 高野豆腐 みそ 油揚げ 竹輪 なると	精白米 砂糖 パン粉 いりごま そうめん 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん 切干大根 青ねぎ	オレンジ 麦茶	★ミルククリーム サンド 牛乳	333 13.8 10.2 49.3 1.4	424 12.6 13.0 62.3 1.8
6	金	変わり親子丼 れんこんとごぼうのツナサラダ かぼちゃの味噌汁	鶏卵 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	精白米 オリーブ油 砂糖 片栗粉 卵なしマヨネーズ いりごま	焼きのり れんこん ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ	ウエハース 麦茶	ブラマンジェ パインソース 麦茶	403 14.9 18 47.9 1.3	504 18.6 22.5 14.8 1.7
7	土	希望保育(半日)							
9	月	ご飯 かぼちゃと生揚げの煮付け 納豆サラダ キャベツの味噌汁	生揚げ 納豆 ツナ プロセスチーズ 油揚げ みそ	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油	かぼちゃ いんげん きゅうり にんじん レタス キャベツ	クラッカー 麦茶	人参ケーキ 牛乳	471 16.5 12.8 80.1 1.6	535 19.3 14.8 90.4 1.7
10	火	ご飯 若鶏のザンギ たたき胡瓜 トマトの中華スープ	鶏肉 鶏卵	精白米 片栗粉 薄力粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 はるさめ	にんにく しょうが きゅうり トマト 青ねぎ	バナナ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	321 11.3 7 54.7 0.8	366 15.9 9.2 56.1 1.1
11	水	ご飯 鮭のコーンクリームソースかけ 水菜サラダ オニオンスープ ☆	さけ かつお節	精白米 米粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ いりごま 砂糖 ごま油	クリームコーン缶 たまねぎ みずな きゅうり にんじん 焼きのり パセリ	チーズ 麦茶	豆腐入り お好み焼き 麦茶	317 16.4 10.8 40.3 1.2	358 18.2 10.4 49.8 1.2
12	木	ご飯 じゃが芋の照り焼き風炒め 竹輪とツナの梅ひじき和え 豆腐の味噌汁 ☆	鶏肉 焼き竹輪 ツナ かつお節 木綿豆腐 みそ	精白米 じゃがいも 砂糖 ごま油 オリーブ油	乾ひじき 梅干し たまねぎ 青ねぎ	ビスケット 麦茶	バナナ 牛乳	320 12.3 7.6 53.0 1.2	391 15.0 8.6 66.0 1.5
13	金	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 中華サラダ 青梗菜のスープ ☆	豚肉	精白米 はるさめ ごま油 いりごま 砂糖	ピーマン にんじん コーン缶 たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ きゅうり 乾わかめ	オレンジ 麦茶	卵の花マフィン 牛乳	327 10.2 7.6 53 0.9	397 12.5 11.0 63.6 1.2
14	土	希望保育							
16	月	ご飯 まぐろの梅マヨネーズ焼き 切り昆布と野菜の煮つけ もやしの味噌汁 ☆	まぐろ さつま揚げ みそ	精白米 卵なしマヨネーズ じゃがいも 三温糖 オリーブ油 糸こんにゃく	梅干し 刻み昆布 にんじん ごぼう もやし たまねぎ 青ねぎ	黄桃 麦茶	卵蒸しパン 牛乳	361 17.0 8.1 56.4 1.5	421 21.7 10.1 62.4 1.9

★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 屋			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
17	火	スパゲティーナポリタン(2歳児～) ケチャップライス(0・1歳児) グリーンサラダ きのこのスープ	ベーコン ツナ	スパゲティ 精白米 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん ケチャップ ピーマン レタス きゅうり しめじ えのき パセリ	ウエハース 麦茶	とうもろこしの 塩ゆで 麦茶 ☆	269 7.7 8.7 68.1 1.4	303 9.0 9.2 51 1.7
18	水	ご飯 焼肉 キャベツのマヨサラダ ほうれん草の味噌汁 ☆	豚肉 みそ しらす干し	精白米 砂糖 ごま油 卵なしマヨネーズ	にんじん しょうが キャベツ 焼きのり たまねぎ ほうれんそう	せんべい 麦茶	黒糖 バナナパウンド 牛乳	428 14.1 18.2 53.7 1.4	494 17.2 21.1 60.9 1.6
19	木	乳児 鮭ご飯 若鶏の照り焼き 野菜サラダ じゃがいもの味噌汁	さけ 鶏肉 みそ	精白米 卵なしマヨネーズ じゃがいも	レタス きゅうり ミニトマト たまねぎ 青ねぎ	オレンジ 麦茶	クラッカー サンド 牛乳	336 14.6 7.8 53.7 1.6	
		♪ふたばっこデー♪ おにぎり(わかめ・ゆかり・鮭) 若鶏の照り焼き ミートグラタン 野菜サラダ さつまいもスティック バナナ オレンジ ぶどうゼリー	さけ 鶏肉 豚肉 シュレッドチーズ	精白米 卵なしマヨネーズ じゃがいも 薄力粉 マカロニ さつまいも オリーブ油 砂糖 グラニュー糖	レタス きゅうり ミニトマト たまねぎ トマト缶 ケチャップ バナナ オレンジ				
20	金	ご飯 豚肉ともやしの葱塩チャンプルー 小松菜のチョレギサラダ ワカメスープ	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し	精白米 砂糖 ごま油 いりごま	白ねぎ にんにく 青ねぎ にんじん こまつな きゅうり 乾わかめ 焼きのり もやし	バナナ 麦茶	パリパリピザ 麦茶	317 15.2 7.5 47.5 7.8	346 18.4 9.3 47.1 9.7
21	土	希望保育							
23	月	ご飯 ぎせい豆腐 野菜の味噌マヨネーズ和え えのきの清汁	木綿豆腐 鶏卵 ツナ みそ	精白米 砂糖 いりごま 卵なしマヨネーズ	にんじん いんげん 乾しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき 青ねぎ	チーズ 麦茶	ちんすこう 牛乳	505 21.3 16.3 14.3 1.4	591 23.8 17.1 60.4 1.4
24	火	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツの梅おかか和え 切干大根の味噌汁 ☆	さば かつお節 みそ	精白米 片栗粉 オリーブ油 ごま油	しょうが キャベツ 梅干し 切干大根 たまねぎ 青ねぎ	りんご 麦茶	チーズ まんじゅう 牛乳	375 12.2 13.7 54.0 1.5	444 15.2 17 70.2 1.8
25	水	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ レタスとりんごのレモン和え ポトフ	豚肉 豚レバー 牛乳 ウインナー	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ ケチャップ レタス りんご きゅうり レモン にんじん パセリ	ビスケット 麦茶	手作りボーロ 牛乳	434 14.3 16.3 61.9 1.2	504 17.3 19.2 70.2 1.5
26	木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 卵の花炒り 豚汁 ☆	鶏肉 おから 豚肉 みそ 木綿豆腐	精白米 砂糖 オリーブ油 三温糖 板こんにゃく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース 乾しいたけ ごぼう だいこん 青ねぎ	バナナ 麦茶	白雪豆 麦茶 ☆	388 16.3 14.3 52.0 1.5	458 21.8 19.5 52.7 1.9
27	金	ご飯 ハヤシルウ 海藻サラダ チーズ(2歳児～)	牛肉 スキムミルク プロセスチーズ	精白米 オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 きゅうり 海藻ミックス レタス	せんべい 麦茶	フルーツ ヨーグルト 麦茶	319 10.9 10.7 47.5 1.3	350 12.6 11.1 53.1 1.4
28	土	希望保育							
30	月	ご飯 がんもの野菜あんかけ もやしとしめじの和えもの 玉葱の味噌汁 ☆	がんもどき みそ 油揚げ	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん 白ねぎ 乾しいたけ もやし しめじ たまねぎ 青ねぎ	バナナ 麦茶	レーズンケーキ 牛乳	421 14.5 13.6 62.4 1.4	476 17.5 16.9 65.7 1.7