

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	食 膳 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)	炭水化物(g)		
								食塩(g)			
								0～2歳	3～5歳		
1	月	かつお飯 のし鶏 野菜汁(1歳児～) 野菜スープ(0歳児)	かつお 鶏ひき肉 鶏卵	精白米 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 昆布	クラッカー 麦茶					
2	火	ご飯 チンジャオロース トマトサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 ☆	ぶたロース 木綿豆腐 油揚げ みそ	精白米 砂糖 ごま油 オリーブ油	ピーマン たけのこ にんにく 長ねぎ トマト たまねぎ しょうが パセリ 青ねぎ	チーズ 麦茶	バナナマフィン Ca牛乳	456 17.6 19 55.6 1.3	530 19.2 20.5 68.9 1.2		
3	水	ご飯 高菜のつくね 野菜の味噌マヨネーズ和え 麴の清汁 ☆	豚ひき肉 ツナ みそ	精白米 片栗粉 ごま 砂糖 卵なしマヨネーズ 麴	たかな漬 しょうが キャベツ きゅうり 青ねぎ 昆布 たまねぎ にんじん	ヨーグルト 麦茶	水ようかん 麦茶 ☆	332 14.9 10.9 68.4 0.9	382 17.1 12.5 54 1.1		
4	木	ご飯 鶏の南蛮漬け もやしのナムル 青菜とコーンのスープ ☆	鶏もも	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん レモン 長ねぎ もやし きゅうり コーン しょうが こまつな 焼きのり クリームコーン	ピーチゼリー 麦茶	ツナサンド Ca牛乳	482 17.8 15.8 68.4 1.7	573 23.9 21.2 73.4 2.1		
5	金	ご飯 じゃがいも華風煮 キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁 ☆	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	精白米 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん なめこ 青ねぎ 塩昆布	バナナ 麦茶	もちもち チーズパン Ca牛乳	440 14.4 11.9 73.3 1.6	501 17.4 14.8 80 2.0		
6	土	希望保育									
8	月	ご飯 揚げ魚のチリソース しらすのチョレギサラダ 青梗菜のスープ ☆	さわら しらす干し	精白米 片栗粉 オリーブ油 ごま油 砂糖	しょうが 長ねぎ ケチャップ にんにく レタス きゅうり チンゲンサイ 焼きのり たまねぎ	チーズ 麦茶	黒糖 スイートポテト Ca牛乳	387 17.7 12.2 52.6 1.3	443 19.3 12 65.2 1.3		
9	火	きつねご飯(0.1歳児) 冷やしきつねうどん(2才児～) 切干大根の煮つけ(一部備蓄) スティック胡瓜 ☆	油揚げ 焼き竹輪	精白米 いりごま うどん 三温糖 糸こんにゃく 卵なしマヨネーズ	青ねぎ にんじん 切干しだいこん きゅうり	バナナ 麦茶	彩りケーキサレ Ca牛乳	529 15.9 10.2 8.3 4.1	393 14.1 9 65.8 4.6		
10	水	焼肉丼 キャベツの胡麻和え 冬瓜スープ ☆	ぶたロース	精白米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうがん しめじ	ヨーグルト 麦茶	キャロットゼリー 麦茶 ☆	335 12.6 10.2 8.3 1.0	387 14.2 10.3 61 1.2		
11	木	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ ワカメと卵のスープ	豚もも みそ 鶏卵 赤みそ	精白米 砂糖 オリーブ油 はるさめ ごま油 ごま	キャベツ 長ねぎ きゅうり にんじん わかめ ピーマン	オレンジジュース	米粉と あんこのクッキー Ca牛乳	410 12.8 14.9 58.1 0.8	513 16.0 10.3 61 1.0		
12	金	ご飯 高野豆腐の含め煮 和風ポテトサラダ えのきの味噌汁 ☆	鶏もも 高野豆腐 みそ	精白米 砂糖 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	にんじん たけのこ 乾しいたけ いんげん きゅうり 塩昆布 えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	クラッカー 麦茶	オレンジ チーズ 麦茶	330 12.3 10.2 50.7 1.6	291 12.5 18.6 72.6 1.4		
13	土	希望保育									
15	月	敬老の日									
16	火	ご飯 れんこんとウインナーのカレー炒め フレンチサラダ オニオンスープ ☆	ウインナー	精白米 オリーブ油 砂糖	れんこん にんにく きゅうり レタス コーン にんじん たまねぎ パセリ	クラッカー 麦茶	ベリーとチーズ のケーキ Ca牛乳	450 11.5 16.4 66.5 1.4	508 13.1 19.3 73.3 1.6		

★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	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)	
			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			たんぱく質(g)	
								脂質(g)	
								炭水化物(g)	
			食塩(g)		0～2歳		3～5歳		
17	水	食パン ハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	食パン パン粉 砂糖 いりごま すりごま 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ケチャップ ごぼう にんじん パセリ きゅうり クリームコーン	ヨーグルト 麦茶	せんべい 麦茶	345 14.4 14 43.6 2	450 17.7 18.5 57.7 2.7
18	木	乳児 桜ごはん 揚げ魚のマヨネーズ和え 野菜サラダ コンソメスープ	さけ	精白米 卵なしマヨネーズ 砂糖 片栗粉 オリーブ油	レタス きゅうり ミニトマト たまねぎ にんじん ほうれんそう	チーズ 麦茶	お麩の きな粉ラスク 麦茶	379 15.9 16.7 43.1 1.6	
		♪ふたばっこデー♪ おにぎり(桜ごはん・若菜・しらす) 揚げ魚のマヨネーズ和え テリヤキチキン フライドポテト 枝豆コーン バナナ オレンジ 青りんごゼリー	さけ 鶏もも	精白米 卵なしマヨネーズ 砂糖 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも	バナナ オレンジ 枝豆 コーン				
19	金	ご飯 マーボー豆腐 もやしとハムのサラダ ワカメスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ ロースハム	精白米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが グリーンピース もやし きゅうり 長ねぎ わかめ	バナナ 麦茶	さつまいも 蒸しパン Ca牛乳	428 15.1 10.8 70.4 0.8	485 18.4 13.5 75.8 1.0
20	土	希望保育							
22	月	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜の胡麻和え キャベツの味噌汁	木綿豆腐 鶏卵 焼き竹輪 油揚げ みそ	精白米 砂糖 ごま	いんげん 乾しいたけ こまつな にんじん キャベツ	バナナ 麦茶	ちんすこう Ca牛乳	427 14.0 11.3 69.2 1.4	484 16.9 14.1 74.2 1.8
23	火	秋分の日							
24	水	ご飯 黒はんぺんフライ ほうれんそうとしめじの和え物 わかめの清汁	黒はんぺん 鶏卵 かつお節 木綿豆腐	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油	ほうれんそう キャベツ しめじ わかめ たまねぎ 昆布	りんごジュース	バナナ Ca牛乳	347 12.9 11.3 69.2 1.6	461 16.4 13.5 75.8 2.0
25	木	ご飯 チキンカレー 生野菜サラダ チーズ(2才児～)	鶏もも スティックチーズ	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 レタス きゅうり パイン缶	チーズ 麦茶	おはぎ お茶	421 14.1 13.6 64.6 1.8	510 16.4 8 80.7 2.2
26	金	ご飯 春雨とキャベツのさっぱり煮 粉ふきいも 豆腐の味噌汁	豚もも肉 木綿豆腐 みそ	精白米 はるさめ オリーブ油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ にんにく しょうが パセリ 青ねぎ	クラッカー 麦茶	牛乳寒 麦茶	318 8.9 4.6 62.5 1.1	343 9.9 4.5 68.4 1.2
27	土	希望保育							
29	月	ご飯 魚のフライタルタルソースかけ 中華サラダ 中華風ネギスープ	タラ 鶏卵	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり 長ねぎ 青ねぎ にんじん 乾わかめ	クラッカー 麦茶	レモンケーキ Ca牛乳	540 18.9 23.1 66 1.2	621 22.4 27.6 72.8 1.3
30	火	オレンジパン(備蓄) ミートグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 シュレッドチーズ ツナ	オレンジパン マカロニ オリーブ油 薄力粉 卵なしマヨネーズ じゃがいも 砂糖	たまねぎ ケチャップ トマト缶 レタス にんじん きゅうり コーン	バナナ 麦茶	プリン 麦茶	392 13.8 14.1 56.7 1.6	440 16.6 17.4 58.7 2.0