## ふたばのごはん 10月

<b>*</b> 1	お新	メニューです。 ☆は仲良しメニ.	ューです。		, , , ,			ふたは	ば保育園
			昼 食						
		献立名	主な材料名			午前おやつ	午後おやつ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
日	曜		血や骨を	身体を動かす		1 8105 (- 5	1 12 03 (- )	脂質	<b>[</b> (g)
			つくるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	(O~1歳児)	(全児)	炭水化物(g) 食塩(g)	
									a(g) <b>3∼</b> 5歳
		ご飯	鶏肉	精白米	長ねぎ しょうが	ヨーグルト	りんごケーキ	457	562
1	76	油淋鶏 たたき胡瓜		片栗粉 オリーブ油     ごま油	きゅうり   にんじん チンゲンサイ	麦茶	Ca牛乳	16.0 16	20.3 21.4
l	\\\\	チンゲン菜のスープ		砂糖	たまねぎ			63.1	73.3
		☆	n=	digital Control				1.4	1.8
		ご飯 スタミナ炒め	豚肉 油揚げ みそ	精白米 オリーブ油 砂糖	しめじ にんじん にら	オレンジジュース	せんべい 麦茶	281 14.1	205 14.9
2	木	やみつきキャベツ	加物バグで	ごま油	キャベツ		<b>交</b> 承	7.1	9.1
		玉葱の味噌汁		片栗粉	たまねぎ 青ねぎ			41.1	17.4
		☆ ご飯	豚肉 鶏卵	 精白米	たまねぎ	チーズ	☆     ぶどうゼリー     ・	1.2 351	1.6 398
	١.	コロッケ	251 . 54951	じゃがいも	えのきたけ キャベツ	麦茶	麦茶	9.1	8.5
3	金	レタス トマト		薄カ粉 オリーブ油   卵なしマヨネーズ	パセリ レタス			12.5 59.2	12.4 66.7
		ァマト えのきのスープ		別なしマコネース	トマト		☆	1.0	0.8
4	±				 呆育	•		•	•
		ご飯	さば みそ	精白米		クラッカー	コーンマヨケーキ	437	496
1.	_	さばのゴマ味噌焼き	木綿豆腐	ごま 三温糖	たまねぎ にんじん	麦茶	Ca牛乳	19.2	22.9
6	月	和風サラダ豆腐の清汁		オリーブ油 砂糖				15.2 59.2	13.6 74.1
		立腐の消圧						2.0	2.3
		ご飯	生揚げ	精白米	はくさい にんじん	バナナ	きなこの	416	472
7	사	白菜と厚揚げのうま煮 もやしとハムのサラダ	ロースハム みそ	砂糖 片栗粉 オリーブ油	もやし きゅうり こまつな たまねぎ	麦茶	ソフトクッキー Ca牛乳	13.7 11	16.5 13.5
,	^	小松菜の味噌汁	υ <i>γ</i> -	л У УШ	C 6 7 6 7 6 18 C		0a — 41	68.6	74.1
			± /> ±	- II	1 h = L + 1 = 2	S 10 = 1211	· * 1-1-	1.1	1.3
		ホットドッグ ポテトサラダ	ウインナー	ロールパン じゃがいも	レタス ケチャップ きゅうり にんじん	ぶどうゼリー 麦茶	バナナ 麦茶	324 7.3	527 13.9
8	水	野菜スープ		卵なしマヨネーズ	たまねぎ キャベツ		~~	13.3	22.9
					コーン パセリ			47.3	72.2
		 ご飯	豚肉	 精白米	にんじん たまねぎ	ヨーグルト	↑ 小魚	1.5 294	2.6 341
	l _	カレー		じゃがいも	きゅうり レタス	麦茶	麦茶	9.8	10.9
9	不	フレンチサラダ 柿		砂糖 オリーブ油	かき コーン			5.9 9.8	7.3 61.2
							☆	1.5	1.8
		焼き鳥風丼	鶏肉 焼き竹輪	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	長ねぎ 焼きのり	りんごジュース		533	636
10	金	レンコンと竹輪の炒め煮 かぼちゃの味噌汁	焼き竹輪 油揚げ みそ	こま油 こま	れんこん   たまねぎ かぼちゃ		Ca牛乳	21.2 20.8	26.6 22.9
					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			67.7	72.2
	_	☆		~ += 1				1.5	1.9
11	土			希望係	米育 ————————————————————————————————————				
13	月			スポーツ	グの日				
		ご飯	さけ	精白米	クリームコーン	チーズ	ポップコーン	362	412
14	ı,	鮭のコーンクリームソースかけ 生野菜サラダ		米粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	たまねぎ パセリ レタス きゅうり	麦茶	Ca牛乳	17.2 12.8	18.7 12.7
l	^	きのこのスープ		砂糖 オリーブ油	にんじん パイン缶			45.9	56.7
		☆	175 + + 2, 2	1/± - <b></b> \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	しめじ えのきたけ	* 1 1	2.1.1.7.11	1.1	1.0
		ご飯 炒めビーフン	豚肉 赤みそ しらす干し	精白米 ビーフン	きくらげ たけのこ にんじん 焼きのり	バナナ 麦茶	みかん入り 豆乳ババロア	338 11.9	372 14.3
15	水	しらすのチョレギサラダ	油揚げ みそ	砂糖 ごま油	にんにく しょうが		麦茶	3.7	4.5
		大根の味噌汁☆			レタス きゅうり にら だいこん 青ねぎ			65.7 1.3	69.9 1.7
		乳児						1.0	<u> </u>
		桜ごはん 若鶏の唐揚げ	鶏肉	精白米 片栗粉 オリーブ油	しょうが ブロッコリー			387	/
ĺ		石病の店物で 野菜サラダ		八木切 オソーノ油	<b>フロッコリー</b> コーン トマト			16.0	
		オニオンスープ			たまねぎ パセリ		いちごヨーグルト	12.3	
		☆ ♪ふたばっこデー♪				麦茶	麦茶	56.3 1.7	
16	木	おにぎり(さくら・さけ・わかめ)	鶏肉	精白米	しょうが			1./	
		若鶏の唐揚げ	ウインナー	片栗粉 オリーブ油	ブロッコリー				
		ボイルウインナー 野菜サラダ		じゃがいも	コーン トマト バナナ りんご				
		ミニポテト			オレンジ				/
		オレンジ バナナ りんご							<b>/</b>
		☆					İ		

ふたば保育園

日曜     献立名     由 は まかいま     自 は まかいま     年前おやつ 上んぱく質(g) 脂質(g)	★la	<b>某</b> 新.	メニューです。 ☆は仲良しメニ	ューです。					ふたは	保育園		
□ 世									栄養	<b>養価</b>		
世							]		エネルギー(kcal)			
17	日	曜	献立名		身体を動かす				たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)			
ご飯				2 ( 0 00)	7310-2-0 007							
日 会 かいなの和え物 かきしの中華スープ 女										3~5歳		
17 金 小松菜の和え物   片栗粉   にんにく 青わぎ   107   133   134   135   135   137				木綿豆腐 豚肉			オレンジジュース		362	451		
おやしの中華スープ   お様   である。   であ					オリーブ油	しょうが		Ca牛乳	12.4	15.5		
株式   株式   株式   株式   株式   株式   株式   株式	17	金	小松菜の和え物		片栗粉	にんにく 青ねぎ			10.7	13.3		
18 ±			もやしの中華スープ		砂糖 ごま油	こまつな えのきたけ			57.2	71.1		
20			☆		塩こうじ	もやし わかめ			0.5	0.7		
20	10	+										
20 月 中ペツの胡麻和えのサナ規の味噌汁         油揚げ みそ         じゃがいも サイだいにん 青ねぎ にんじん たきゅうり たけのこ ケチャップ を素 では、アンエマロおこし 399 452 についた かきゅうり たけのこ ケチャップ を表 を表 では、アンエマロおこし 399 452 について ケチャップ を表 を表 すねぎ では、アンエマロおこし 399 452 について ケチャップ を表 を表 すねぎ では、アンエア・アン で では、アンエア・アンエア・アン で では、アンエア・アンエア・アン で では、アンエア・アンエア・アンエア・アンエア・アンエア・アンエア・アンエア・アンエア	10	上   布里珠育										
20 日 中			ご飯	ツナ	精白米	たまねぎ にんじん	ヨーグルト			496		
20 日 中			ツナじゃが	油揚げ みそ			麦茶	パウンド	12.5	14.3		
切干大根の味噌汁   対	20	月	キャベツの胡麻和え			切干しだいこん 青ねぎ				15.6		
大き									67.9	74.3		
正飯   下の									1.3			
計解				豚肉	精白米	たまねぎ にんじん	バナナ	マシュマロおこし				
10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   9.9   10.7   10.8   10.0				erotti ü								
中華風ネギスープ ☆	21	火					_^					
大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学	<b>I</b> - '	-										
食べり   大・ボークビーンズ   大・ボークビーンズ   大・ボークビーンズ   大・ボークビーンズ   オークビーンズ   オークビーンズ   大・ボークビーンズ   オリーブ油   オリーブ油   オリーブ油   サイ・マック   オリーブ油   サイ・マック   カー・ストー   サイ・マック   カー・ストー							1					
大学・マンプ				阪内 大豆	食パン		チーズ	フルーツゼリー				
12   1   1   12   12   13   15   16   16   17   17   16   17   17   17				<b>から 人立</b>								
コーンと玉葱のスープ	22	ъk					<b>交</b> 术	<b>交</b> 术				
大線豆腐 鶏卵 かつお節 かつお節 かつお節 かっそ	22	//\										
ご飯			コーンと玉窓のスープ		オリーノ油	コーン ハゼリ						
23   大田東のおかか和え			<b>一</b> 金	十约三库 响响	性力小	<b>にしばし かしいもは</b>	117 - 25 - 2	コーフカー・・ナ				
23 末 白菜のおかか和え もやしの味噌汁 おり							りんこンユース					
もやしの味噌汁					砂糖			Ca午乳				
1.3   1.6   1.6   1.5   1.6   1.7   1.5   1.5   1.6   1.7   1.5   1.	23	不		みそ					-			
			もやしの味噌汁			青ねぎ						
24 金 数の清計					14. ( )							
24 金 かいきの炒め煮 焼き竹輪 糸こんにゃく 砂糖 オリーブ油 養素 1.5 1.6 2.7 2.8 1.6 1.5 1.6 2.7 月月 白身魚 木綿豆腐 1.7 2.1 1.7 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1												
数の清汁							麦茶	麦茶				
数数   数数   数数   数数   数数   数数   数数   数	24	金		焼き竹輪					8			
25 土 運動会    正飯   公別の付(幼児)   大綿豆腐   大綿豆腐   大綿豆腐   大木綿豆腐   大木綿豆腐   大きれぎ わかめ   大きれがしにんじん   大きれぎ わかめ   大きれぎ わかめ   大きれぎ わかめ   大きれぎ わかめ   大きれぎ カルクリース   大きれき   大きないの味噌汁   大学   大きないの味噌汁   大きないのまれき   大きないのより   大きないのよりにんじん   大きないのないのはないのはないのはないのはないのはないのはないのはないのはないのはな			麩の清汁		オリーブ油	昆布			72.8	56.8		
こ飯   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかめの味噌汁   おかめの味噌汁   かつお節   未総豆腐   上までが   たまねぎ わかめ   大ヤベツのおかか和え   大木総豆腐   大ヤベツのおかか和え   大木総豆腐   大木・ベツのおかか和え   大木・ベツのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかか   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれる   大木・ベッのおかかか   大木・ベッのおかかかれる   大木・ベッのおかかか   大木・ベッのおかかか   大木・・ベッのおかかか   大木・・ベッのおかかか   大木・・・ベッのおかかか   大木・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					麩			☆	1.5	1.6		
こ飯   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかけ(幼児)   おりかめの味噌汁   おかめの味噌汁   かつお節   未総豆腐   上までが   たまねぎ わかめ   大ヤベツのおかか和え   大木総豆腐   大ヤベツのおかか和え   大木総豆腐   大木・ベツのおかか和え   大木・ベツのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかか和え   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかか   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれえ   大木・ベッのおかかれる   大木・ベッのおかかか   大木・ベッのおかかかれる   大木・ベッのおかかか   大木・ベッのおかかか   大木・・ベッのおかかか   大木・・ベッのおかかか   大木・・・ベッのおかかか   大木・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25	+			海計							
27	20	_										
27									416			
21				木綿豆腐		にんじん ほうれんそう	麦茶	Ca牛乳	17.7	23.6		
21	27	В		油揚げ みそ				1	7.4			
☆	۷,	Л	白和え		糸こんにゃく				41.1	65.3		
☆			わかめの味噌汁					1	1.7	2.1		
記している	L											
関東煮   焼き竹輪 かつお節				黒はんぺん	精白米	昆布 だいこん	クラッカー	ブラマンジェ	343	375		
28 火 キャベツのおかか和え なめこの味噌汁 かつお節 木綿豆腐 みそ が糖 板こんにゃく なめこ 青ねぎ 麦茶 また					じゃがいも							
本総豆腐 みそ   大線豆腐 みそ   大線豆腐 みそ   大線豆腐 みそ   大線豆腐 みそ   大線豆腐 みそ   大線豆腐 みそ   大塚中華井	28	火			砂糖 板こんにゃく		]					
大	1	1			· - · - · - · - · - · - · -	11100		1				
中華井 もやしのナムル ワカメスープ								1				
29   水				豚肉	精白米 片栗粉	キャベツ チンゲンサイ	ヨーグルト	大学芋				
29 水 ワカメスープ				SEAL A								
大	29	лk					~^	~^				
☆ 焼きのり たまねぎ ☆ 1.5 1.8    ご飯	_~	*1	7377		5			1				
こ飯   鶏肉のオイスターマヨネーズ焼き   鶏卵   精白米   砂糖   はるさめ ごま油   卵なしマヨネーズ   かレーピラフ   マカロニサラダ   コーンスープ   カレースープ   ウインナー   精白米   マカロニ   サラダ   コーンスープ   かなしマヨネーズ   かり にんじん   カリームコーン パセリ   大まねぎ   きゅうり にんじん   カリームコーン パセリ   カリームコーン パセリ   11.9   12.9   14.8   15.9   15.9			بد									
30木鶏肉のオイスターマヨネーズ焼き 春雨サラダ にら卵スープ鶏卵砂糖 はるさめ ごま油 卵なしマヨネーズにら にら にら にんじん マカロニサラダ コーンスープカレーピラフマカロニサラダ フカロニ 卵なしマヨネーズたまねぎ きゅうり にんじん クリームコーン パセリ タリームコーン パセリ 11.9 12.9 14.8 15.9 57.2 77.5	$\vdash$			<b></b>	<u></u>		オルババジューフ					
30   木   春雨サラダ   はるさめ ごま油   卵なしマヨネーズ   かレーピラフ   マカロニサラダ   コーンスープ   カーンスープ   オ白米   マカロニ   サーンスープ   アカロニ   卵なしマヨネーズ   カリームコーン パセリ   大まねぎ   きゅうり にんじん   大きねぎ   きゅうり にんじん   大きねぎ   きゅうり にんじん   大きねぎ   カリームコーン パセリ   大きねぎ   カリームコーン パセリ   11.9   12.9   14.8   15.9   57.2   77.5							,,,,,,,,,					
にら卵ス一プ   卵なしマヨネーズ   53.6   66.5	ვი	*		天祠 グル		100		Oa T +L				
カレーピラフ マカロニサラダ   カーンスープ   特白米 マカロニ サラダ   オーンスープ   かしてヨネーズ   カリームコーン パセリ   では、   オーンスープ   11.9   12.9   14.8   15.9   57.2   77.5	30	\r\						1				
マカロニサラダ 31 金 コーンスープ マカロニ タリームコーン パセリ 麦茶 Ca牛乳 11.9 12.9 卵なしマヨネーズ クリームコーン パセリ 57.2 77.5			この別へ一ノ		別なしくコイー人				ეკ.ნ	00.5		
マカロニサラダ 31 金 コーンスープ マカロニ タリームコーン パセリ 麦茶 Ca牛乳 11.9 12.9 卵なしマヨネーズ クリームコーン パセリ 57.2 77.5	Н		+ı. ピニ¬	古ノハエ	<b>生</b> 台 业	ナーキャギ	エブ	   .0× .→2 × .0	404	400		
31   金 コーンスープ			- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ワインナー								
57.2 77.5		_			· -		友余	Ca午乳				
	31	金	コーンスーフ		丱なしマヨネーズ	クリームコーン バセリ		1				
								1				
	Ш							<u> </u>	1.5	1.6		