

ふたばのごはん 10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                                                                                       | 昼 食                       |                                         |                                                                | 午前おやつ<br>(0～1歳児) | 午後おやつ<br>(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                               |
| 1  | 水 | ごはん<br>油淋鶏<br>たたき胡瓜<br>チンゲン菜のスープ<br>☆                                                     | 鶏肉                        | 精白米<br>片栗粉 オリーブ油<br>ごま油<br>砂糖           | 長ねぎ しょうが<br>きゅうり<br>にんじん チンゲンサイ<br>たまねぎ                        | ヨーグルト<br>麦茶      | りんごケーキ<br>Ca牛乳          | 457<br>16.0<br>16<br>63.1<br>1.4   | 562<br>20.3<br>21.4<br>73.3<br>1.8 |
| 2  | 木 | ごはん<br>スタミナ炒め<br>やみつきキャベツ<br>玉葱の味噌汁<br>☆                                                  | 豚肉<br>油揚げ みそ              | 精白米<br>オリーブ油 砂糖<br>ごま油<br>片栗粉           | しめじ にんじん<br>にら<br>キャベツ<br>たまねぎ 青ねぎ                             | オレンジジュース         | せんべい<br>麦茶<br>☆         | 281<br>14.1<br>7.1<br>41.1<br>1.2  | 205<br>14.9<br>9.1<br>17.4<br>1.6  |
| 3  | 金 | ごはん<br>コロッケ<br>レタス<br>トマト<br>えのきのスープ                                                      | 豚肉 鶏卵                     | 精白米<br>じゃがいも<br>薄力粉 オリーブ油<br>卵なしマヨネーズ   | たまねぎ<br>えのきたけ キャベツ<br>パセリ<br>レタス<br>トマト                        | チーズ<br>麦茶        | ぶどうゼリー<br>麦茶<br>☆       | 351<br>9.1<br>12.5<br>59.2<br>1.0  | 398<br>8.5<br>12.4<br>66.7<br>0.8  |
| 4  | 土 | 希望保育                                                                                      |                           |                                         |                                                                |                  |                         |                                    |                                    |
| 6  | 月 | ごはん<br>さばのゴマ味噌焼き<br>和風サラダ<br>豆腐の清汁<br>☆                                                   | さば みそ<br>木綿豆腐             | 精白米<br>ごま 三温糖<br>オリーブ油 砂糖               | だいこん きゅうり<br>たまねぎ にんじん                                         | クラッカー<br>麦茶      | コーンマヨケーキ<br>Ca牛乳        | 437<br>19.2<br>15.2<br>59.2<br>2.0 | 496<br>22.9<br>13.6<br>74.1<br>2.3 |
| 7  | 火 | ごはん<br>白菜と厚揚げのうま煮<br>もやしとハムのサラダ<br>小松菜の味噌汁                                                | 生揚げ<br>ロースハム<br>みそ        | 精白米<br>砂糖 片栗粉<br>オリーブ油                  | はくさい にんじん<br>もやし きゅうり<br>こまつな たまねぎ                             | バナナ<br>麦茶        | きなこの<br>ソフトクッキー<br>Ca牛乳 | 416<br>13.7<br>11<br>68.6<br>1.1   | 472<br>16.5<br>13.5<br>74.1<br>1.3 |
| 8  | 水 | ホットドッグ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ                                                                 | ウインナー                     | ロールパン<br>じゃがいも<br>卵なしマヨネーズ              | レタス ケチャップ<br>きゅうり にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>コーン パセリ                 | ぶどうゼリー<br>麦茶     | バナナ<br>麦茶<br>☆          | 324<br>7.3<br>13.3<br>47.3<br>1.5  | 527<br>13.9<br>22.9<br>72.2<br>2.6 |
| 9  | 木 | ごはん<br>カレー<br>フレンチサラダ<br>柿                                                                | 豚肉                        | 精白米<br>じゃがいも<br>砂糖 オリーブ油                | にんじん たまねぎ<br>きゅうり レタス<br>かき コーン                                | ヨーグルト<br>麦茶      | 小魚<br>麦茶<br>☆           | 294<br>9.8<br>5.9<br>9.8<br>1.5    | 341<br>10.9<br>7.3<br>61.2<br>1.8  |
| 10 | 金 | 焼き鳥風丼<br>レンコンと竹輪の炒め煮<br>かぼちゃの味噌汁<br>☆                                                     | 鶏肉<br>焼き竹輪<br>油揚げ みそ      | 精白米 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ごま                    | 長ねぎ 焼きのり<br>れんこん<br>たまねぎ かぼちゃ                                  | りんごジュース          | 人参ケーキ<br>Ca牛乳           | 533<br>21.2<br>20.8<br>67.7<br>1.5 | 636<br>26.6<br>22.9<br>72.2<br>1.9 |
| 11 | 土 | 希望保育                                                                                      |                           |                                         |                                                                |                  |                         |                                    |                                    |
| 13 | 月 | スポーツの日                                                                                    |                           |                                         |                                                                |                  |                         |                                    |                                    |
| 14 | 火 | ごはん<br>鮭のコーンクリームソースかけ<br>生野菜サラダ<br>きのこのスープ<br>☆                                           | さけ                        | 精白米<br>米粉 オリーブ油<br>卵なしマヨネーズ<br>砂糖 オリーブ油 | クリームコーン<br>たまねぎ パセリ<br>レタス きゅうり<br>にんじん パイン缶<br>しめじ えのきたけ      | チーズ<br>麦茶        | ポップコーン<br>Ca牛乳          | 362<br>17.2<br>12.8<br>45.9<br>1.1 | 412<br>18.7<br>12.7<br>56.7<br>1.0 |
| 15 | 水 | ごはん<br>炒めビーフン<br>しらすのチヨレギサラダ<br>大根の味噌汁<br>☆                                               | 豚肉 赤みそ<br>しらす干し<br>油揚げ みそ | 精白米<br>ビーフン<br>砂糖 ごま油                   | きくらげ たけのこ<br>にんじん 焼きのり<br>にんにく しょうが<br>レタス きゅうり にら<br>だいこん 青ねぎ | バナナ<br>麦茶        | みかん入り<br>豆乳ババロア<br>麦茶   | 338<br>11.9<br>3.7<br>65.7<br>1.3  | 372<br>14.3<br>4.5<br>69.9<br>1.7  |
| 16 | 木 | 乳児<br>桜ごはん<br>若鶏の唐揚げ<br>野菜サラダ<br>オニオンスープ<br>☆                                             | 鶏肉                        | 精白米<br>片栗粉 オリーブ油                        | しょうが<br>ブロッコリー<br>コーン トマト<br>たまねぎ パセリ                          | クラッカー<br>麦茶      | いちごヨーグルト<br>麦茶          | 387<br>16.0<br>12.3<br>56.3<br>1.7 |                                    |
|    |   | ♪ふたばっこデー<br>おにぎり(さくら・さけ・わかめ)<br>若鶏の唐揚げ<br>ポイルウインナー<br>野菜サラダ<br>ミニポテト<br>オレンジ バナナ りんご<br>☆ | 鶏肉<br>ウインナー               | 精白米<br>片栗粉 オリーブ油<br>じゃがいも               | しょうが<br>ブロッコリー<br>コーン トマト<br>バナナ りんご<br>オレンジ                   |                  |                         |                                    |                                    |

★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<br>(0～1歳児) | 午後おやつ<br>(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 | 金 | ご飯<br>塩麻婆豆腐<br>小松菜の和え物<br>もやし中華スープ<br>☆         | 木綿豆腐 豚肉                          | 精白米<br>オリーブ油<br>片栗粉<br>砂糖 ごま油<br>塩こうじ        | たまねぎ にんじん<br>しょうが<br>にんにく 青ねぎ<br>こまつな えのきたけ<br>もやし わかめ        | オレンジジュース         | おさつスティック<br>Ca牛乳       | 362<br>12.4<br>10.7<br>57.2<br>0.5 | 451<br>15.5<br>13.3<br>71.1<br>0.7 |
| 18 | 土 | 希望保育                                            |                                  |                                              |                                                               |                  |                        |                                    |                                    |
| 20 | 月 | ご飯<br>ツナじゃが<br>キャベツの胡麻和え<br>切干大根の味噌汁<br>☆       | ツナ<br>油揚げ みそ                     | 精白米<br>じゃがいも<br>砂糖 ごま                        | たまねぎ にんじん<br>キャベツ<br>切干しだいこん 青ねぎ                              | ヨーグルト<br>麦茶      | 黒糖バナナ<br>パウンド<br>Ca牛乳  | 419<br>12.5<br>12.5<br>67.9<br>1.3 | 496<br>14.3<br>15.6<br>74.3<br>1.6 |
| 21 | 火 | ご飯<br>酢豚<br>海藻サラダ<br>中華風ネギスープ<br>☆              | 豚肉                               | 精白米<br>片栗粉 オリーブ油<br>じゃがいも 砂糖<br>砂糖 オリーブ油     | たまねぎ にんじん<br>ピーマン きゅうり<br>たけのこ ケチャップ<br>海藻ミックス レタス<br>長ねぎ 青ねぎ | バナナ<br>麦茶        | マシュマロおこし<br>Ca牛乳       | 399<br>11.4<br>10.7<br>57.2<br>0.8 | 452<br>13.9<br>9.9<br>79.3<br>1.0  |
| 22 | 水 | 食パン<br>ポークビーンズ<br>コールスロー<br>コーンと玉葱のスープ          | 豚肉 大豆                            | 食パン<br>じゃがいも 砂糖<br>無塩バター 薄力粉<br>オリーブ油        | たまねぎ にんじん<br>ケチャップ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン パセリ                    | チーズ<br>麦茶        | フルーツゼリー<br>麦茶<br>☆     | 256<br>10.7<br>12.5<br>67.9<br>1.5 | 310<br>11.7<br>6.5<br>56.6<br>1.6  |
| 23 | 木 | ご飯<br>ぎせい豆腐<br>白菜のおかか和え<br>もやし味噌汁               | 木綿豆腐 鶏卵<br>かつお節<br>みそ            | 精白米<br>砂糖                                    | にんじん 乾しいたけ<br>はくさい ほうれんそう<br>もやし たまねぎ<br>青ねぎ                  | りんごジュース          | ココアクッキー<br>Ca牛乳        | 408<br>14.2<br>8<br>72.8<br>1.3    | 477<br>17.6<br>15.3<br>70.1<br>1.6 |
| 24 | 金 | ご飯<br>松風焼き<br>ひじきの炒め煮<br>麴の清汁                   | 鶏肉 豚肉 鶏卵<br>みそ<br>焼き竹輪           | 精白米<br>パン粉 三温糖 ごま<br>糸こんにゃく 砂糖<br>オリーブ油<br>麴 | たまねぎ しょうが<br>ひじき にんじん<br>えのきたけ 青ねぎ<br>昆布                      | クラッカー<br>麦茶      | りんご<br>麦茶<br>☆         | 324<br>12.5<br>8<br>72.8<br>1.5    | 351<br>14.3<br>9.3<br>56.8<br>1.6  |
| 25 | 土 | 運動会                                             |                                  |                                              |                                                               |                  |                        |                                    |                                    |
| 27 | 月 | ご飯<br>ふりかけ(幼児)<br>白身魚の煮付け<br>白和え<br>わかめ味噌汁<br>☆ | 白身魚<br>木綿豆腐<br>油揚げ みそ            | 精白米<br>三温糖<br>ごま 砂糖<br>糸こんにゃく                | しょうが<br>にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ わかめ<br>乾しいたけ                      | バナナ<br>麦茶        | シュガートースト<br>Ca牛乳       | 416<br>17.7<br>7.4<br>41.1<br>1.7  | 490<br>23.6<br>16.3<br>65.3<br>2.1 |
| 28 | 火 | ご飯<br>関東煮<br>キャベツのおかか和え<br>なめこの味噌汁<br>☆         | 黒はんぺん<br>焼き竹輪<br>かつお節<br>木綿豆腐 みそ | 精白米<br>じゃがいも<br>砂糖 板こんにゃく                    | 昆布 だいこん<br>キャベツ にんじん<br>なめこ 青ねぎ                               | クラッカー<br>麦茶      | ブラマンジェ<br>パインソース<br>麦茶 | 343<br>10.6<br>8.2<br>59.6<br>1.6  | 375<br>12.0<br>9.1<br>64.8<br>1.7  |
| 29 | 水 | 中華丼<br>もやしのナムル<br>ワカメスープ<br>☆                   | 豚肉                               | 精白米 片栗粉<br>砂糖 ごま油<br>ごま                      | キャベツ チンゲンサイ<br>にんじん コーン<br>もやし きゅうり<br>長ねぎ わかめ<br>焼きのり たまねぎ   | ヨーグルト<br>麦茶      | 大学芋<br>麦茶<br>☆         | 376<br>11.2<br>2.7<br>78.4<br>1.5  | 437<br>12.4<br>3.3<br>92<br>1.8    |
| 30 | 木 | ご飯<br>鶏肉のオイスターマヨネーズ焼き<br>春雨サラダ<br>にら卵スープ        | 鶏肉 鶏卵                            | 精白米<br>砂糖<br>はるさめ ごま油<br>卵なしマヨネーズ            | きゅうり にんじん<br>にら                                               | オレンジジュース         | マロンケーキ<br>Ca牛乳         | 405<br>16.6<br>14.6<br>53.6        | 516<br>22.7<br>18.8<br>66.5        |
| 31 | 金 | カレーピラフ<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ                     | ウインナー                            | 精白米<br>マカロニ<br>卵なしマヨネーズ                      | たまねぎ<br>きゅうり にんじん<br>クリームコーン パセリ                              | チーズ<br>麦茶        | パンブキンパイ<br>Ca牛乳        | 401<br>11.9<br>14.8<br>57.2<br>1.5 | 496<br>12.9<br>15.9<br>77.5<br>1.6 |