

ふたばのごはん 2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 (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	ご飯 かぼちゃと生揚げの煮付け 白菜のお浸し 大根の味噌汁 ☆	生揚げ 白みそ	精白米 砂糖	かぼちゃ いんげん はくさい にんじん だいこん わかめ	クラッカー 麦茶 ☆	レモンケーキ Ca牛乳	396 11.7 10.5 65.7 1.2	440 13.3 11.9 72.3 1.3
3	火	乳児			チーズ 麦茶 ☆	岩石揚げ 麦茶	339 11.6 14.0 44.9 1.5	489 15.4 22.1 59.9 2.2	
		カラフルご飯 茹でブロッコリー けんちん汁	ウインナー 鶏肉 油揚げ	精白米 卵なしマヨネーズ					きゅうり コーン 昆布 ブロッコリー 白ねぎ ごぼう にんじん 生しいたけ 青ねぎ
		幼児			☆				
		手巻き寿司 けんちん汁	ウインナー ツナ 鶏肉 油揚げ 鶏卵	精白米 砂糖 卵なしマヨネーズ					
4	水	ご飯 チキンチキンごぼう 野菜の味噌マヨネーズ和え 麴の清汁 ☆	鶏肉 ツナ 白みそ	精白米 片栗粉 オリーブ油 ごま 砂糖 麴 卵なしマヨネーズ	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ 青ねぎ 昆布 にんじん	パナナ 麦茶 ☆	かぼちゃマフィン Ca牛乳	486 17.5 15.0 72.4 1.2	557 21.3 18.7 78.3 1.5
5	木	ご飯 焼き鮭 卵の花炒り 白菜の味噌汁 ☆	さけ おから 豚肉 白みそ	精白米 オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ 乾しいたけ はくさい 青ねぎ グリンピース	りんごジュース ☆	ホットケーキ Ca牛乳	366 19.1 6.3 60.9 1.2	426 23.8 7.8 67.3 1.5
6	金	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華風ネギスープ ☆	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	精白米 三温糖 片栗粉 砂糖 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん いんげん しょうが きゅうり 白ねぎ 青ねぎ 乾しいたけ	ヨーグルト 麦茶 ☆	りんご 麦茶 ☆	292 10.1 5.2 53.1 1.0	331 11.0 6.5 60.0 1.2
7	土	希望保育							
9	月	ご飯 魚のフライタルタルソースかけ フレンチサラダ オニオンスープ	白身魚 鶏卵	精白米 薄力粉 パン粉 卵なしマヨネーズ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ パセリ レタス きゅうり にんじん コーン	クラッカー 麦茶 ☆	いもち 麦茶 ☆	358 7.1 12.2 57.6 1.1	393 7.6 14.0 62.2 1.1
10	火	ご飯 豚大根 キャベツの胡麻和え 豆腐の味噌汁 ☆	豚肉 木綿豆腐 白みそ	精白米 砂糖 すりごま	だいこん にんじん キャベツ しめじ たまねぎ 青ねぎ いんげん	パナナ 麦茶 ☆	チーズトースト Ca牛乳	345 12.7 7.7 58.3 1.0	417 16.5 11.3 65.0 1.4
11	水	建国記念日							
12	木	ご飯 れんこんとウインナーの カレー炒め スパゲティサラダ コーンと玉葱のスープ ☆	ウインナー ツナ	精白米 オリーブ油 スパゲティ 卵なしマヨネーズ	れんこん にんにく きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	りんごジュース ☆	いちごヨーグルト 麦茶	357 8.9 11.7 57.4 1.0	414 11.0 14.5 62.9 1.3
13	金	お弁当デー				ピーチゼリー 麦茶 ☆	オレンジ 麦茶 ☆		
14	土	希望保育							

ふたばのごはん 2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 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
16	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ★大根のおかか和え ほうれん草の味噌汁 ☆	焼き竹輪 かつお節 白みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 オリーブ油 ごま油	あおのり だいこん たまねぎ ほうれんそう	クラッカー 麦茶 ☆	パリパリピザ 麦茶	309 9.2 7.6 52.1 1.1	418 13.7 12.7 63.8 1.5
17	火	ご飯 ローストチキン 海藻サラダ ポトフ ☆	鶏肉 ウインナー	精白米 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり 海藻ミックス レタス にんじん パセリ	オレンジゼリー 麦茶 ☆	クラッカーサンド Ca牛乳	354 14.9 5.9 62.0 1.2	405 20.5 7.9 65.4 1.6
18	水	きつねご飯 のし鶏 小松菜の清汁 りんご	油揚げ 鶏肉 鶏卵	精白米 砂糖 ごま	青ねぎ たまねぎ こまつな 昆布 りんご	ヨーグルト 麦茶 ☆	コーンフレーク クッキー ココア牛乳	501 18.0 15.6 75.1 1.6	605 21.6 20.7 87.5 1.9
		乳児							
19	木	食パン 黒はんぺんフライ 野菜サラダ キャベツのスープ ♪ふたばっこデート♪ 食パン メープルパン バターロール はんぺんフライ(白・黒) 竹輪のマヨネーズ焼き 野菜バイキング りんご パナナ プリン	黒はんぺん 鶏卵 白はんぺん 竹輪 普通牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 オリーブ油 食パン メープルパン バターロール じゃがいも 薄力粉 パン粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	レタス きゅうり トマト キャベツ たまねぎ レタス きゅうり トマト キャベツ たまねぎ にんじん 乾椎茸 バナナ りんご	りんごジュース ☆	黒糖 スイートポテト 麦茶 ☆	250 8.3 6.6 42.5 1.5	/
20	金	ご飯 鶏肉の塩麹漬け焼き ひじきと大豆の煮物 えのきの味噌汁 ☆	鶏肉 大豆 さつま揚げ 白みそ	精白米 塩こうじ 糸こんにゃく 砂糖	ひじき にんじん えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	チーズ 麦茶 ☆	お好み焼き 麦茶	311 16.3 7.6 47.1 1.2	360 19.5 6.7 58.3 1.2
21	土	希望保育							
23	月	天皇誕生日							
24	火	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え とろろ昆布の清汁 ☆	がんもどき	精白米 砂糖 すりごま 砂糖	にんじん れんこん ほうれんそう 削り昆布 青ねぎ いんげん	ヨーグルト 麦茶 ☆	りんごケーキ Ca牛乳	401 13.7 11.0 63.7 1.4	466 15.5 13.6 73.1 1.7
25	水	ご飯 まぐろステーキ キャベツとしらすの酢のもの 豚汁 ☆	まぐろ しらす干し 豚肉 白みそ 木綿豆腐	精白米 砂糖 板こんにゃく	にんにく キャベツ わかめ ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ	バナナ 麦茶 ☆	やきいも Ca牛乳	389 16.7 5.6 71.3 1.1	436 20.3 6.9 76.9 1.4
26	木	ご飯 チャプチェ 切干し大根の中華風サラダ ワカメスープ	豚肉 ロースハム	精白米 春雨 ごま 三温糖 砂糖 ごま油	にら にんじん たまねぎ 切干しだいこん きゅうり 白ねぎ わかめ しょうが にんにく	りんごジュース ☆	手作りあんまん Ca牛乳	362 9.7 4.1 72.7 1.2	420 12.0 5.1 82.1 1.6
27	金	コッペパン クリームシチュー 花野菜の胡麻マヨネーズ和え オレンジ	鶏肉 Ca牛乳	コッペパン じゃがいも 卵なしマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ブロックリー カリフラワー オレンジ	チーズ 麦茶 ☆	ぶどうグミ 麦茶 ☆	306 14.8 10.0 43.6 1.9	342 15.7 9.3 54.0 2.1
28	土	希望保育							