

ふたばのごはん 7月

ふたば保育園

★は新メニューです。
☆は仲良しメニューです。

日 曜	献立名	食 屋			午前おやつ (0~2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			0~2歳	3~5歳
1 木	ご飯 肉じゃが 冷奴オクラ納豆のせ なめこの味噌汁 ☆	牛肉 豆腐 納豆 油揚げ みそ	精白米 砂糖 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん いんげん オクラ なめこ 青ねぎ	オレンジ 麦茶	ツナマヨ コーンケーキ 牛乳 ☆	442	540
2 金	冷やし中華 のし鶏 すいか	ロースハム 鶏肉 鶏卵	中華めん 砂糖 オリーブ油 ごま油	きゅうり 刻みのり たまねぎ すいか	ビスケット 麦茶 ☆	元気ヨーグルト せんべい 麦茶	575	664
3 土	希望保育							
5 月	枝豆ご飯 若鶏の照り焼き キャベツのおかか和え 豚汁 ☆	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 木綿豆腐	精白米 砂糖 オリーブ油 板こんにゃく	えだまめ キャベツ にんじん ごぼう 青ねぎ	オレンジ 麦茶 ☆	チーズポテト 牛乳	399	488
6 火	ご飯 鮭のタンドリー風 レタスと塩昆布のサラダ 野菜スープ	さけ しらす干し ヨーグルト	精白米	トマトケチャップ レタス 塩昆布 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく	ビスコ 麦茶 ☆	水ようかん 麦茶 ☆	287	305
7 水	七夕ちらし寿司 星のハンバーグ 野菜サラダ マカロニスープ	ロースハム プロセスチーズ 合い挽き肉 鶏卵	精白米 砂糖 片栗粉 パン粉 オリーブ油 マカロニ ドレッシング	きゅうり にんじん トマトケチャップ レタス ミニトマト たまねぎ	せんべい 麦茶 ☆	フルーツポンチ 麦茶	367	412
8 木	ご飯 ゴーヤチャンプルー 粉ふきいも 麩の清汁	鶏卵 ツナ 木綿豆腐 みそ	精白米 ごま油 砂糖 じゃがいも 麩	ゴーヤ にんじん たまねぎ 青ねぎ パセリ	チーズ 麦茶 ☆	ミニメロンパン 牛乳	396	463
9 金	ご飯 マーボー茄子 大豆の南蛮漬け わかめと椎茸のスープ ☆	豚肉 みそ 大豆	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 オリーブ油	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん きゅうり 乾わかめ 生しいたけ	バナナ 麦茶 ☆	野菜ジュース ゼリー するめ (1歳児から) ジョア (1歳児から) ☆	449	514
10 土	希望保育							
12 月	焼き鳥風井 なまり節の胡麻マヨサラダ かぼちゃの味噌汁 ☆	鶏肉 なまり節 油揚げ みそ	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 いらりごま 卵なしマヨネーズ	白ねぎ 刻みのり しょうが たまねぎ 乾わかめ かぼちゃ	バナナ 麦茶 ☆	ココアサンド 牛乳 ★	505	583
13 火	ご飯 ラタトゥイユ 肉団子甘酢あんかけ コーンと玉葱のスープ	ベーコン 豚肉	精白米 オリーブ油 片栗粉 砂糖	なす ピーマン 赤パプリカ トマト缶 黄パプリカ たまねぎ しょうがコーン缶 パセリ にんじん かぼちゃ にんにく	オレンジ 麦茶 ☆	ももの ヨーグルトゼリー ルヴァン 麦茶	501	615
14 水	ご飯 鮭の生姜焼き 野菜の胡麻和え 玉葱の味噌汁 ☆	マグロ みそ	精白米 砂糖 オリーブ油 いらりごま	しょうが にんじん キャベツ しめじ たまねぎ 乾わかめ	せんべい 麦茶 ☆	えだまめ マフィン 牛乳	430	490
15 木	ご飯 レバニラ炒め 中華サラダ 春雨スープ ☆	豚レバー	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 いらりごま はるさめ	にら もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	ビスコ 麦茶 ☆	ひまわりパイ 牛乳	389	432
16 金	丸パン ミートローフ 鮭のレモンサラダ ミックス豆と野菜のスープ	豚肉 鶏卵 さけフレーク ミックス豆	丸パン オリーブ油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり レモン たまねぎ パセリ ミックスベジタブル	ルヴァン 麦茶 ☆	すいか かみかみ昆布 (1歳児から) 麦茶 ☆	288	320
17 土	希望保育							

★は新メニューです。
☆は仲良しメニューです。

日 曜	献立名	昼 食 主 な 材 料 名			午前おやつ (0～2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)	
							0～2歳	3～5歳
19 月	ご飯 冷しゃぶゴマだれソースがけ えのきの清汁 ☆	豚肉 みそ	精白米 いりごま 砂糖	レタス もやし えのき 青ねぎ たまねぎ ミニトマト	チーズ 麦茶 ☆	スティック野菜 麦茶 ☆	331	381
20 火	♪ふたばっこデー♪ わかめご飯 鶏肉のオイスターマヨネーズ焼き 炒めビーフン しらすのチョレギサラダ オレンジ ☆	鶏肉 豚肉 しらす干し みそ	精白米 砂糖 ビーフン ごま油 卵なしマヨネーズ	わかめふりかけ きくらげ たけのこ にら にんじん しょうが にんにく レタス 焼きのり きゅうり オレンジ	せんべい 麦茶 ☆	ところてん ビスコ 麦茶	432	492
21 水	ご飯 鯖の葱ソースかけ コールスロー ミネストローネ ★	さば ベーコン	精白米 片栗粉 砂糖 オリーブ油 卵なしマヨネーズ じゃがいも ごま油	白ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが トマト たまねぎ にんじん	オレンジ 麦茶 ☆	チーズ まんじゅう ジョア (1歳児から)	559	687
22 木	海の日							
23 金	スポーツの日							
24 土	希望保育							
26 月	食パン なすとズッキーニのグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	豚肉 シュレッドチーズ ツナ	食パン オリーブ油 薄力粉 卵なしマヨネーズ バター	なす ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり レタス ほうれんそう たまねぎ トマトケチャップ	グレープ フルーツ 麦茶 ☆	とうもろこしの 塩茹で 麦茶 ☆	403	483
27 火	ご飯(備蓄) 大豆入りカレー ハムとらっきょうのサラダ ぶどう	豚肉 大豆 ロースハム	精白米 じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ りんご きゅうり らっきょう レモン ぶどう	ビスコ 麦茶 ☆	クリームチーズ サンド 牛乳	496	566
28 水	ご飯 オレンジチキン スパゲティサラダ 青菜のスープ ☆	鶏肉 ツナ	精白米 砂糖 スパゲティ 卵なしマヨネーズ	オレンジジュース きゅうり にんじん こまつな にんにく	バナナ 麦茶 ☆	わらび餅 牛乳	456	522
29 木	ご飯 揚げ魚のマヨネーズ和え 中華和え 冬瓜スープ ☆	さけ ロースハム	いりごま 片栗粉 砂糖 オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま油	きゅうり 白きくらげ とうがん ほうれんそう	せんべい 麦茶 ☆	マカロニ ナポリタン 麦茶	391	442
30 金	夏祭りメニュー 焼きそば ポイルウインナー フライドポテト 焼きとうもろこし フルーツゼリー(2歳児から) ☆	豚肉 ウインナー	中華めん オリーブ油 フライドポテト いりごま	キャベツ たまねぎ ピーマン 青のり にんじん とうもろこし みかん缶 黄桃缶 パイ缶	ルヴァン 麦茶 ☆	かき氷 (2歳児から) フルーツゼリー (0・1歳児)	481	562
31 土	希望保育							