

# ふたばのごはん 11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 (0~2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	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 月	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 キャベツと納豆の塩昆布和え かき卵汁	鶏肉 高野豆腐 納豆 鶏卵	精白米 押麦 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ いんげん 乾しいたけ キャベツ 塩昆布 たまねぎ 青ねぎ 昆布	ハードビスケット お茶	中華風蒸しパン 牛乳	483	604
2 火	ごはん 鯖の葱ソースかけ 白和え なめこの味噌汁 ☆	さば 木綿豆腐 油揚げ みそ	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油 いりごま すりごま 糸こんにゃく	白ねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう 乾しいたけ なめこ 青ねぎ	りんご お茶 ☆	おさつスティック 牛乳	566	708
3 水	文化の日							
4 木	ごはん チャプチェ 中華和え もやし中華スープ	豚肉 ロースハム	精白米 はるさめ いりごま ごま油 三温糖 砂糖	にら にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 白きくらげ もやし 乾わかめ	チーズ お茶	大納言 マドレーヌ 牛乳	422	527
5 金	食パン(0歳児) メロンパン(1歳児から) 豆腐のナゲット 味覚サラダ コーンと玉葱のスープ	鶏肉 木綿豆腐	食パン メロンパン 卵なしマヨネーズ 米粉 オリーブ油 砂糖 さつまいも いりごま すりごま	トマトケチャップ かき にんじん レタス コーン缶 たまねぎ パセリ	バナナ お茶 ☆	おかか チーズおにぎり お茶	497	498
6 土	希望保育							
8 月	親子丼 花野菜の胡麻マヨネーズ和え ほうれん草の清汁 バナナ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ 油揚げ	精白米 砂糖 卵なしマヨネーズ いりごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン缶 昆布 バナナ ほうれんそう	ルヴァン お茶	ちんすこう お茶 ☆	522	652
9 火	ごはん きのこのスタミナ炒め スティック野菜 春雨スープ ☆	豚肉	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ はるさめ	しめじ まいたけ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそうにら	りんご お茶 ☆	いもようかん 牛乳	397	496
10 水	食パン さつまいものチーズ焼き コールスロー オニオンスープ 柿	鶏肉 シュレッドチーズ	食パン さつまいも 卵なしマヨネーズ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり にんじん パセリ 柿	ばりんこ お茶	カルピス みかんゼリー 乾パン お茶 ★	384	480
11 木	ごはん 魚のフレークフライ インディアンサラダ ミネストローネ	白身魚 竹輪 ベーコン	精白米 上新粉 コーンフレーク じゃがいも オリーブ油 砂糖	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト	ビスコ お茶	みかん ジョア	470	588
12 金	ごはん 筑前煮 そぼろ納豆 さつまい ☆	鶏肉 豚肉 納豆 木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖 じゃがいも ごま油 さつまいも	にんじん れんこん ごぼう グリンピース 乾しいたけ 切干しだいこん 白ねぎ	ゼリー お茶 ☆	ロールケーキ 牛乳	567	708
13 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	屋 食			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	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
15 月	ご飯 まぐろの煮付け 南瓜サラダ 大根の味噌汁 ☆	まぐろ 油揚げ みそ	精白米 三温糖 卵なしマヨネーズ	しょうが かぼちゃ えだまめ たまねぎ だいこん 青ねぎ	ルヴァン お茶	スイートポテト 牛乳	474	593
16 火	♪ふたばっこデー♪ ケチャップライス 若鶏の唐揚げ 茹でブロッコリー マヨコーンソテー りんご ☆	鶏肉	精白米 片栗粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ しょうが コーン缶 ブロッコリー りんご	ぱりんこ お茶	米粉の マーブルケーキ お茶 ☆	472	590
17 水	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ ☆	高野豆腐 合挽肉	精白米 オリーブ油 砂糖 マカロニ 卵なしマヨネーズ	たまねぎ トマトケチャップ きゅうりにんじん キャベツ パセリ ミックスベジタブル	オレンジ お茶 ☆	ツナサンド カルピス	412	514
18 木	ご飯 鶏肉のオイスターマヨネーズ焼き 切干し大根の中華風サラダ ワカメスープ	鶏肉 ロースハム	精白米 砂糖 卵なしマヨネーズ ごま油 いりごま	切干しだいこん 白ねぎ 乾わかめ きゅうり	ビスコ お茶	アップルパイ 牛乳 ★	475	594
19 金	カレーうどん 小松菜とチーズの和え物 みかん	鶏肉 プロセスチーズ	ゆでうどん 砂糖	にんじん はくさい たけのこ 乾しいたけ 焼きのり こまつな もやし みかん	ハードビスケット お茶	ポップコーン お茶 ☆	324	405
20 土	希望保育							
22 月	きのご飯 のし鶏 野菜の味噌マヨネーズ和え もやしの味噌汁	鶏肉 鶏卵 ツナ みそ	精白米 砂糖 いりごま 卵なしマヨネーズ	しめじ まいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 乾わかめ 生しいたけ	オレンジ お茶 ☆	コロコロ アメリカンドッグ 牛乳	542	677
23 火	勤労感謝の日							
24 水	ご飯 レバニラ炒め 春雨サラダ トマトと卵のスープ バナナ	ぶたレバー 鶏卵	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 はるさめ	にら もやし しょうが きゅうり にんじん トマト バナナ にんにく	ルヴァン お茶	いももち お茶 ☆	354	443
25 木	ご飯 鮭のチーズピカタ りんごと白菜のサラダ コンソメスープ ★	さけ 鶏卵 パルメザンチーズ	精白米 薄力粉 オリーブ油 砂糖	トマトケチャップ はくさい りんご にんじん キャベツ ほうれんそう	味しらべ お茶	ココアサンド 牛乳	458	573
26 金	ご飯 れんこんとウインナーのカレー炒め グリーンサラダ ミックス豆と野菜のスープ ☆	ウインナー ツナ ミックス豆	精白米 オリーブ油 卵なしマヨネーズ じゃがいも	れんこん にんにく レタス ミニトマト きゅうり たまねぎ パセリにんじん	ハードビスケット お茶	モンブランプリン お茶 ★	527	659
27 土	奉仕作業							
29 月	ご飯 揚げおでん 野菜のおかか和え 麩の清汁	豚肉 黒はんぺん さつま揚げ かつお節 みそ	精白米 砂糖 板こんにゃく 片栗粉 オリーブ油 さつまいも ふ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ 青ねぎ 昆布	ルヴァン お茶	フルーツヨーグルト ぼたぼた焼き お茶	441	551
30 火	食パン(0歳児) クロワッサン(1歳児から) クリームシチュー フレンチサラダ りんご	鶏肉 牛乳	食パン クロワッサン じゃがいも オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり レタス ブロッコリー コーン缶 りんご	ゼリー お茶 ☆	いのこもち お茶 ☆	494	493