

ふたばのごはん 1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 食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全児)	栄養価	
		主 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 土	冬休み							
2 日								
3 月								
4 火	特別希望保育							
5 水	ご飯 ツナカレー 生野菜サラダ みかん	ツナ	精白米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ りんご レタス きゅうり パイン缶 みかん	ビスコ お茶	ポップコーン お茶	420	470
6 木	ご飯 黒はんぺんフライ 野菜の胡麻和え 大根の味噌汁	黒はんぺん 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 いりごま すりごま 砂糖	キャベツ しめじ にんじん だいこん 青ねぎ	ぱりんこ お茶	キャラメルパウンド お茶	469	539
7 金	ご飯 マグロの酢豚風 中華サラダ 中華風ネギスープ ☆	まぐろ	精白米 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 いりごま ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり 白ねぎ 青ねぎ パイン缶 トマトケチャップ	ルヴァン お茶	トライアングル ジョア	462	537
8 土	希望保育							
10 月	成人の日							
11 火	牛丼 小松菜の和風サラダ 豆腐の味噌汁 ☆☆	牛肉 しらす干し 木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖 いりごま オリーブ油 卵なしマヨネーズ	たまねぎ しょうが こまつな 刻みのり 青ねぎ にんじん	バナナ お茶	手作りあんまん 牛乳	476	547
12 水	丸パン レバー入りミートローフ コールスロー コーンスープ	豚肉 豚レバー 鶏卵	丸パン 砂糖 オリーブ油 パン粉 卵なしマヨネーズ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 パセリ ミックスベジタブル	りんご お茶	芋切干 お茶	424	507
13 木	野菜たっぷりラーメン 鶏肉のオイスターマヨネーズ焼き りんご	豚肉 なたと 鶏肉	中華めん 砂糖 卵なしマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 りんご	味しらべ お茶	シューケット 牛乳	394	445
14 金	ご飯 まぐろステーキ 水菜のマヨネーズサラダ 野菜スープ ☆	まぐろ ツナ	精白米 片栗粉 卵なしマヨネーズ	にんにく みずな 赤たまねぎ コーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	チーズ お茶	白雪豆 牛乳	454	534
15 土	希望保育							
17 月	ご飯 田舎煮 キャベツと納豆の塩昆布和え 麩の清汁	豚肉 みそ 納豆	精白米 砂糖 板こんにやく オリーブ油 ごま油 麩 さといも	しめじ にんじん れんこん キャベツ 塩昆布 たまねぎ 青ねぎ グリーンピース 昆布	ハードビスケット お茶	シュガートースト 牛乳	442	498

★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 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	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
		♪ふたばっこデー♪							
18	火	コーンご飯 松風焼き 和風野菜サラダ おさつスティック みかん ☆	鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ	精白米 いりごま 三温糖 片栗粉 砂糖 オリーブ油 さつまいも グラニュー糖	コーン缶 たまねぎ にんじん レタス きゅうり しょうが ミニトマト みかん	ハッピーターン お茶 ☆	アップルケーキ お茶 ☆	503	626
19	水	ご飯 中華風炒め豆腐 春雨の酢の物 ワカメスープ ☆	生揚げ 豚肉 みそ	精白米 砂糖 オリーブ油 はるさめ ごま油 いりごま	にんじん ピーマン 乾しいたけ みかん缶 きゅうり 白ねぎ 乾わかめ たけのこ	ぱりんこ お茶	マロンパイ 牛乳 ★	519	601
20	木	ご飯 白身魚のポワレ風 グリーンサラダ ポトフ ★	白身魚 ツナ ウインナー	精白米 オリーブ油 卵なしマヨネーズ じゃがいも 有塩バター	にんにく レモン レタス ミニトマト きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	バナナ お茶 ☆	にゅう麺 お茶	383	430
21	金	ご飯 関東煮 野菜の味噌マヨネーズ和え ほうれん草の清汁 ☆	黒はんぺん ツナ 竹輪 みそ 油揚げ	精白米 じゃがいも 板こんにやく いりごま 砂糖 卵なしマヨネーズ	昆布 だいこん キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん	みかん お茶 ☆	元気ヨーグルト (乳児) ソファールヨーグルト (幼児) 乾パン お茶 ☆	397	448
22	土	希望保育							
24	月	スタミナパン ポークビーンズ レタスとりんごのレモン和え コンソメスープ	豚肉 大豆	スタミナパン じゃがいも 砂糖 無塩バター 薄力粉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ レタス りんご キャベツ パセリ きゅうりレモン ほうれんそう	ハッピーターン お茶 ☆	五平餅 お茶 ☆	336	418
25	火	大根ご飯 ぶりの照り焼き 卵の花炒り もやしの味噌汁(乳児) オレンジゼリー(幼児) ☆	鶏肉 油揚げ ぶり みそ おから 豚肉	精白米 オリーブ油 三温糖 砂糖 片栗粉	だいこん にんじん たまねぎ 乾しいたけ もやし 乾わかめ グリーンピース	ゼリー お茶 ☆	チーズまんじゅう 牛乳	500	602
26	水	ご飯 ローストチキン ひじきのマヨネーズサラダ 青菜のスープ(乳児) バナナ(幼児) ☆	鶏肉 ツナ	精白米 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ しょうが にんにく 乾ひじき にんじん きゅうり コーン缶 こまつな バナナ	バナナ お茶 ☆	メープルきなこ棒 牛乳 ★	433	533
27	木	ご飯 揚げ魚のマヨネーズ和え 切干大根の煮つけ なめこの味噌汁(乳児) みかん(幼児) ☆	さけ 油揚げ 竹輪 みそ	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ 糸こんにやく 三温糖	切干しだいこん なめこ 青ねぎ にんじん みかん	みかん お茶 ☆	コーンフレーク クッキー 牛乳	595	724
28	金	ご飯 若鶏の西京焼き 白菜のおかか和え わかめの清汁(乳児) 青りんごゼリー(幼児) ☆	鶏肉 みそ かつお節 木綿豆腐	精白米 三温糖	はくさい にんじん 乾わかめ たまねぎ 昆布	ゼリー お茶 ☆	味噌入り 蒸しパン 牛乳	422	508
29	土	希望保育							
31	月	ご飯 すき焼き風煮 昆布サラダ かぼちゃの味噌汁 ☆	牛肉 焼き豆腐 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	精白米 糸こんにやく 砂糖 卵なしマヨネーズ	はくさい 白ねぎ えのき コーン缶 にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ 刻み昆布	りんご お茶 ☆	スティック カレーパン 牛乳	428	512