

ふたばのごはん 6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 (0~2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
1	水	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 中華和え ワカメスープ	豚肉 ロースハム	精白米 はるさめ ごま油 いりごま 砂糖	ピーマン にんじん コーン缶 にんにく きゅうり 白きくらげ 白ねぎ 乾わかめ	バナナ 麦茶	米粉のマドレーヌ 牛乳	474 14.1 15.6 72.1 1.6	544 17.0 19.4 78.5 2.0
2	木	ご飯 なまり節とがんもの煮物 野菜のおかか和え 華風汁	なまり節 がんもどき 鶏肉 かつお節 豚肉	精白米 さつまいも 砂糖 そうめん	しょうが キャベツ ほうれんそう はくさい にんじん 青ねぎ	りんご 麦茶	クラッカーサンド りんご(幼児) 牛乳	415 19.9 10.3 64.4 1.5	517 24.9 12.8 80.1 1.9
3	金	ご飯 オレンジチキン コールスロー じゃが芋のスープ	鶏肉	精白米 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	オレンジジュース キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく にんじん パセリ	オレンジ 麦茶	あじさいゼリー ビスケット 麦茶	336 9.2 6.6 61.7 0.7	422 13.1 9.7 72.4 1.0
4	土	希望保育							
6	月	ご飯 じゃがいも華風煮 野菜の胡麻和え 切干大根の味噌汁	豚肉 みそ	精白米 じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 砂糖 いりごま すりごま	しょうが 白ねぎ グリーンピース にんじん キャベツ しめじ 切干しだいこん たまねぎ 青ねぎ	バナナ 麦茶	ジャムマフィン 牛乳	489 12.3 17.2 76.7 1.4	564 14.9 21.4 84.2 1.7
7	火	ご飯 中華風炒め豆腐 春雨の酢の物 トマトと卵のスープ	生揚げ 豚肉 みそ 鶏卵	精白米 砂糖 オリーブ油 はるさめ ごま油	にんじん ピーマン たけのこ 乾しいたけ きゅうり 乾わかめ にんじん トマト みかん缶	りんご 麦茶	フルーツケーキ 牛乳	465 15.0 16.5 68 1.4	559 18.7 20.5 78.4 1.7
8	水	ご飯 魚のムニエルマトソース 青菜のベーコンソテー キャベツのスープ	さけ ベーコン	精白米 砂糖 薄力粉 有塩バター オリーブ油	ケチャップ コーン缶 ほうれんそう キャベツ にんじん	オレンジ 麦茶	黒糖蒸しパン 豆乳	403 16.3 12.7 57.9 1.1	519 23.1 16.3 72.4 1.4
9	木	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ グレープフルーツ	ツナ	精白米 じゃがいも オリーブ油 砂糖	にんじん たまねぎ きゅうり レタス りんご コーン缶 グレープフルーツ	せんべい 麦茶	トライアングル 牛乳	461 13.0 16.1 71.6 2.1	568 16.2 19.8 88.2 2.6
10	金	変わり親子丼 小魚のサラダ 小松菜の清汁	鶏卵 鶏肉 しらす干し	精白米 オリーブ油 砂糖 卵なしマヨネーズ	刻みのり だいこん きゅうり こまつな にんじん 昆布	ゼリー 麦茶	パリパリピザ 麦茶	444 17.5 17.1 56.7 1.9	556 21.8 21.4 70.9 2.4
11	土	希望保育							
13	月	ご飯 鯖の塩麹漬け焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃの味噌汁	さば 竹輪 油揚げ みそ	精白米 塩麹 糸こんにゃく 砂糖 オリーブ油	乾ひじき にんじん たまねぎ かぼちゃ	ウエハース 麦茶	夏みかん 麦茶	287 9.1 7.4 97.6 1.0	309 11.5 7.0 54.3 1.3
14	火	パンズパン ハンバーグ レタス トマト きのこのスープ	豚肉 鶏卵 牛乳	パンズパン オリーブ油 パン粉 砂糖 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ケチャップ レタス トマト しめじ えのき パセリ	オレンジ 麦茶	五平餅 麦茶	395 16.0 14.7 53.2 1.8	482 19.8 18.4 63.7 2.3
15	水	ジャージャー麺 粉ふきいも わかめと椎茸のスープ バナナ	豚肉 赤みそ ロースハム	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たけのこ 白ねぎ しょうが きゅうり もやし 乾わかめ 生しいたけ バナナ	ビスケット 麦茶	水ようかん 麦茶	324 15.0 7.1 55.9 1.5	351 17.8 7.6 59.7 1.8

★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 材			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)	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	乳児 ゆかりごはん 若鶏の唐揚げ マセドアンサラダ オニオンスープ	鶏肉	精白米 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	しょうが ゆかりふりかけ にんじん たまねぎ きゅうり パセリ	バナナ 麦茶	メープルきなこ棒 牛乳	475	730									
	♪ふたばっこDAY♪ おにぎり(鮭、ゆかり) 若鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 野菜サラダ バナナ オレンジ パイン缶	さけ 鶏肉	精白米 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	しょうが ゆかりふりかけ にんじん レタス きゅうり ミントマト バナナ オレンジ パイン缶			18.3	29.4	15	22	72	112	0.9	1.2			
17	金 ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 納豆ハリハリサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉 納豆 油揚げ みそ	精白米 砂糖 いりごま ごま油	かぼちゃ いんげん 切干しだいこん 乾ひじき にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう	りんご 麦茶	ロックケーキ 牛乳	437	524	13.2	16.5	13.1	16.3	71.8	83.1	1.4	1.8	
18	土	希望保育															
20	月	麦ごはん アジフライ うりもみ とろろ昆布の清汁	あじ 鶏卵	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 オリーブ油 いりごま 砂糖	きゅうり 乾わかめ とろろ昆布 青ねぎ 昆布	クラッカー 麦茶	お好み焼き 麦茶	363	399	12.3	14.0	9.0	10.1	59.3	64.3	1.6	1.8
21	火	バターロール スパニッシュオムレツ 生野菜サラダ コンソメスープ	鶏卵 ベーコン	バターロール じゃがいも 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん ケチャップ レタス きゅうり パイン缶 ほうれんそう	バナナ 麦茶	ブルーベリー ヨーグルト 麦茶	300	327	10.4	12.5	10.0	12.4	45.3	44.9	1.5	1.9
22	水	ご飯 高菜のつくね 切り昆布と野菜の煮つけ 玉葱の味噌汁	ぶたひき肉 さつま揚げ みそ	精白米 片栗粉 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 オリーブ油	たかな漬 しょうが たまねぎ 刻み昆布 にんじん ごぼう 乾わかめ	オレンジ 麦茶	チーズまんじゅう 牛乳	444	543	16.7	20.7	17.4	21.7	60.6	72.9	1.1	2.1
23	木	ご飯 回鍋肉 胡瓜のナムル トマトの中華スープ	豚肉 みそ 赤みそ	精白米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 いりごま ごま油 はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり 乾わかめ もやし コーン缶 トマト 青ねぎ	グレープフルーツ 麦茶	レモンケーキ 牛乳	423	507	12.6	15.4	13.6	17.0	65.7	76.9	1.1	1.4
24	金	小松菜チャーハン 中華サラダ 中華風ネギスープ りんご	焼き豚 鶏卵 プロセスチーズ しらす干し	精白米 オリーブ油 いりごま 砂糖 ごま油	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白ねぎ 青ねぎ りんご	せんべい 麦茶	白雪豆 ジョア	363	462	14.4	18.8	9.6	12.0	57.8	73.6	1.4	1.8
25	土	希望保育															
27	月	ご飯 白身魚のポワレ風 グリーンサラダ コーンと玉葱のスープ	白身魚 ツナ	精白米 有塩バター 卵なしマヨネーズ	にんにく レモン レタス ミントマト きゅうり たまねぎ コーン缶 パセリ	チーズ 麦茶	揚げパン 牛乳	473	585	20.8	25.6	20.6	25.2	54.9	68.6	1.5	1.8
28	火	ご飯 豚肉とニラのチャンプルー トマトサラダ 青菜のスープ	木綿豆腐 豚肉	精白米 オリーブ油 砂糖	にら もやし トマト たまねぎ こまつな にんじん パセリ	りんご 麦茶	マカロニ ナポリタン 麦茶	299	351	11.2	13.9	7.7	9.5	48.8	54.3	1.0	1.3
29	水	ご飯 栄養きんぴら キャベツの梅おかか和え 麩の味噌汁	豚肉 黒はんぺん かつお節 みそ	精白米 糸こんにゃく 砂糖 ごま油 いりごま ふ	にんじん ごぼう ピーマン キャベツ 梅干し 青ねぎ たまねぎ	バナナ 麦茶	ブラマンジェ パインソース ウエハース 麦茶	423	468	11.8	14.0	12.5	14.9	117.1	121.3	1.5	1.9
30	木	ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ 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	りんご たまねぎ しょうが にんにく ケチャップ 海藻ミックス レタス きゅうり にんじん パセリ	オレンジ 麦茶	ベーコン パンブキンパイ 牛乳	514	642	15.7	19.7	26.8	33.5	56.3	70.3	1.8	2.2