

# ふたばのごはん 8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 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
1 月	ご飯 高野豆腐の唐揚げ 納豆サラダ ほうれん草の味噌汁	高野豆腐 納豆 ツナ みそ プロセスチーズ	精白米 片栗粉 オリーブ油 オリーブ油 砂糖	しょうが にんにく きゅうり にんじん レタス たまねぎ ほうれんそう	りんご 麦茶	ヨーグルト 麦茶	330 11.0 9.7 51.7 1.2	390 13.7 12.0 58.0 1.3
2 火	ご飯 ポテトと豚肉の金平 小松菜とツナのおかかマヨ和え もやしの味噌汁	豚肉 ツナ かつお節 みそ	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく いりごま 三温糖 卵なしマヨネーズ オリーブ油	しょうが にんじん こまつな いんげん もやし 青ねぎ	オレンジ 麦茶	かぼちゃマフィン 牛乳	439 13.8 15.9 64.1 1.5	537 17.0 19.9 77.3 1.9
3 水	冷やし中華 肉団子 ぶどう	ロースハム 鶏卵 豚肉	中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 卵なしマヨネーズ オリーブ油	きゅうり 刻みのり たまねぎ しょうが ぶどう	ウエハース 麦茶	とうもろこしの 塩茹で 麦茶	456 16.4 15.6 116.7 1.9	506 19.4 16.3 78.1 2.4
4 木	バターロール なすとズッキーニのグラタン 海藻サラダ コーンスープ	豚肉 シュレッドチーズ	バターロール オリーブ油 薄力粉 砂糖 無塩バター オリーブ油	ズッキーニ たまねぎ パセリ にんにく レタス ケチャップ にんじん 海藻ミックス きゅうり クリームコーン缶 なす	ビスケット 麦茶	フルーツゼリー 小魚 麦茶	367 13.2 12.5 53.4 2.1	407 15.3 14.3 56.7 2.4
5 金	ご飯 豚肉とピーマンの味噌炒め 中華和え 中華スープ	豚肉 みそ ロースハム	精白米 オリーブ油 いりごま 砂糖 ごま油	ピーマン もやし きゅうり 白きくらげ たまねぎ ほうれんそう にんじん	バナナ 麦茶	マシュマロサンド 牛乳	438 14.6 12.5 69.1 1.7	499 17.7 15.8 74.7 2.1
6 土	希望保育							
8 月	ご飯 がんもの野菜あんかけ 鶏ときゅうりの酢味噌和え 麩の清汁	がんもどき 鶏肉 みそ	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油 ふ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 白ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ 青ねぎ こんぶ	りんご 麦茶	ヨーグルトケーキ 牛乳	466 16.6 17.0 64.8 1.6	559 20.7 21.2 74.4 2.0
9 火	食パン ボークビーンズ グリーンサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 ツナ	食パン じゃがいも 砂糖 無塩バター 薄力粉 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ ケチャップ レタス きゅうり ほうれんそう	オレンジ 麦茶	黒糖寒天 せんべい 麦茶	295 11.4 9.5 45.9 1.6	350 14.0 11.8 53.1 2.0
10 水	特別希望保育							
11 木	山の日							
12 金	特別希望保育							
13 土	特別希望保育							
15 月	特別希望保育							
16 火	特別希望保育							
17 水	ご飯 ハヤシルウ ハムとらっきょうのサラダ オレンジ	牛肉 ロースハム	精白米 オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり らっきょう グリーンピース トマト缶 レモン オレンジ	せんべい 麦茶	ひまわりパイ 牛乳	443 13.4 16.4 64.3 2.1	514 16.4 19.1 73.7 2.5
18 木	乳児 わかなぎはん 揚げ魚のマヨネーズ和え 春雨サラダ ワカメスープ	さけ	精白米 卵なしマヨネーズ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 はるさめ ごま油	若菜ふりかけ きゅうり にんじん 白ねぎ 乾わかめ	バナナ 麦茶	かき氷(幼児) 青りんごゼリー (乳児) 麦茶	371 10.0 9.7 61.8 0.9	625 17.6 13.2 110.6 1.5
	♪ふたばっこDAY♪ おにぎり(ゆかり、若菜) 揚げ魚のマヨネーズ和え 春雨サラダ 野菜サラダ すいか バナナ 青りんごゼリー	さけ	精白米 卵なしマヨネーズ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 はるさめ ごま油	若菜ふりかけ ゆかりふりかけレタス きゅうり にんじん ミニトマト すいか バナナ ゼリーの素			☆	☆

★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			0~2歳	3~5歳
19 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラと納豆のおかか和え 金平牛蒡 豆腐の味噌汁 ☆	鶏肉 納豆 かつお節 木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖 糸こんにゃく いりごま ごま油	しょうが にんにく オクラ ごぼう にんじん ピーマン 青ねぎ たまねぎ	クラッカー 麦茶	レアチーズケーキ 麦茶	438 14.9 17.7 58.2 1.8	536 21.1 24.0 63.0 2.1
20 土	希望保育							
22 月	ご飯 冬瓜と豚肉の中華炒め スティック野菜 中華風ネギスープ	豚肉	精白米 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	とうがん にんじん にんにく ピーマン 赤パプリカ きゅうり たまねぎ 白ねぎ 青ねぎ	オレンジ 麦茶	中華風蒸しパン ジョア	445 12.2 13.0 71.5 0.7	523 15.6 16.2 80.4 1.0
23 火	夏祭りメニュー乳児			キャベツ 青ねぎ しょうが きゅうり 紅しょうが あおのり バナナ たまねぎ	チーズ 麦茶	チョコバナナ風 (乳児) アイス(幼児) 麦茶	287 8.6 13.7 35.5 2.1	591 21.4 49.2 65.3 2.8
	お好み焼き ポイルウインナー フライドポテト 冷やし胡瓜 コンソメスープ ☆	豚肉 かつお節 ウインナー	薄力粉 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも					
24 水	夏祭りメニュー幼児			キャベツ 青ねぎ しょうが きゅうり 紅しょうが あおのり バナナ	ゼリー 麦茶	切干大根の チヂミ風 麦茶	444 12.3 14.9 68.7 1.4	495 15.4 18.6 70.9 1.6
	お好み焼き 若鶏の唐揚げ ポイルウインナー フライドポテト 冷やし胡瓜 チョコバナナ風 ☆	豚肉 かつお節 鶏肉 ウインナー	薄力粉 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも					
24 水	ご飯 パタチキカレー マカロニサラダ 梨 ☆	鶏肉 ヨーグルト バター 生クリーム	精白米 マカロニ 卵なしマヨネーズ じゃがいも	トマト缶 たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり 梨	ビスケット 麦茶	フルーツムース 麦茶	355 11.7 12.3 51.9 1.4	389 13.6 14.2 54.6 1.6
25 木	ご飯 ゴーヤチャンプルー ポイルウインナー とろろ昆布の清汁	鶏卵 ツナ 木綿豆腐 みそ ウインナー	精白米 ごま油 砂糖	ゴーヤ にんじん とろろ昆布 青ねぎ こんぶ	ビスケット 麦茶	フルーツムース 麦茶	355 11.7 12.3 51.9 1.4	389 13.6 14.2 54.6 1.6
26 金	ご飯 カツオの竜田揚げ ピーマンの塩昆布和え なめこの味噌汁	かつお 木綿豆腐 みそ	精白米 片栗粉 オリーブ油	しょうが キャベツ ピーマン 塩昆布 なめこ 青ねぎ	グレープフルーツ 麦茶	ブルーベリー チーズパイ 牛乳	466 15.8 20.5 58.5 2.0	608 21.9 27.8 69.5 2.5
27 土	希望保育							
29 月	マーボー豆腐丼 切干し大根の中華風サラダ にら卵スープ	木綿豆腐 豚肉 鶏卵 みそ ロースハム	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 いりごま 砂糖	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にら 切干しだいこん 乾しいたけ きゅうり	バナナ 麦茶	シュガートースト 牛乳	424 15.9 13.1 64.9 1.2	482 19.4 16.2 69.5 1.5
30 火	ご飯 タンダリーチキン フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ きゅうり レタス コーン缶 にんじん トマト	チーズ 麦茶	梨 ウエハース 麦茶	349 12.0 12.5 98.3 1.0	434 16.3 15.5 64.2 1.1
31 水	ひじきご飯 鯖のネギマヨネーズ焼き 茄子の揚げ浸し 小松菜の清汁	油揚げ さば みそ かつお節	精白米 砂糖 いりごま オリーブ油 卵なしマヨネーズ	乾ひじき にんじん 青ねぎ こまつな なす こんぶ	オレンジ 麦茶	胡麻クッキー 牛乳	478 17.0 21.3 53.6 1.8	586 21.0 28.4 64.2 2.2