

# ふたばのごはん 10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)	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
1	土	<b>希望保育</b>							
3	月	ごはん(0・1歳児) 麦ごはん(2歳~) 生揚げとツナのチーズ焼き ちりめん干切り野菜のサワー漬け かき卵汁	生揚げ ツナ みそ シュレッドチーズ しらす干し 鶏卵	精白米 押麦 砂糖 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	切干しだいこん にんじん きゅうり 大葉 赤パプリカ たまねぎ 青ねぎ こんぶ	クラッカー 麦茶	キャラメル パウンド 牛乳	547 18.1 24.0 66.4 1.5	629 21.3 28.8 73.3 1.7
4	火	ごはん 鯖の煮付け 白菜のお浸し えのきの味噌汁 ☆	さば みそ	精白米	はくさい にんじん えのき たまねぎ 青ねぎ しょうが	せんべい 麦茶	りんご 野菜チップス 麦茶 ☆☆	305 9.1 7.2 52.5 1.7	340 11.0 7.6 58.9 2.0
5	水	食パン スパニッシュオムレツ りんごと白菜のサラダ 野菜スープ	鶏卵 ベーコン プロセスチーズ	食パン じゃがいも オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん ケチャップ はくさい りんご たまねぎ コーン缶 キャベツ パセリ	オレンジ 麦茶	にらと豚肉の ちぢみ 麦茶	320 14.0 10.5 70.4 1.8	388 17.3 13.1 53.9 2.2
6	木	ごはん 若鶏の西京焼き 味覚サラダ 秋のひつまみ汁 ★☆	鶏肉 みそ	精白米 三温糖 すりごま さつまいも ぎょうざの皮 卵なしマヨネーズ	かき にんじん レタス ごぼう だいこん なめこ しょうが 青ねぎ	バナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	471 14.8 15.8 10.4 1.2	541 18.0 18.0 19.7 1.4
7	金	ごはん 酢豚 もやしのナムル 中華風ネギスープ ☆	豚肉	精白米 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ケチャップ もやし きゅうり 刻みのり たまねぎ 白ねぎ 青ねぎ	黄桃 麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	435 13.2 12.6 71.5 1.1	522 16.3 15.7 83.8 1.4
8	土	<b>希望保育</b>							
10	月	<b>スポーツの日</b>							
11	火	ごはん 炒めビーフン しらすのチョレギサラダ ワカメスープ ☆	豚肉 みそ しらす干し	精白米 ビーフン ごま油 砂糖 いらごま	黒きくらげ にら にんじん しょうが にんにく レタス きゅうり 乾わかめ たけのこ 板のり 白ねぎ	オレンジ 麦茶	ブルーベリー ヨーグルト ビスケット 麦茶	327 9.2 5.5 62.0 1.1	368 10.7 6.6 72.7 1.3
12	水	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃの味噌汁 ☆	まぐろ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 ごま油	こまつな 塩昆布 たまねぎ かぼちゃ	チーズ 麦茶	マロンケーキ 牛乳	488 20.7 17.5 65.2 1.8	615 28.1 21.4 81.5 2.2
13	木	リングパン 野菜とウインナーのトマト煮 海藻サラダ ベーコンスープ	ウインナー ベーコン	リングパン 砂糖 オリーブ油	れんこん にんじん たまねぎ にんにく 海藻ミックス レタス きゅうり はくさい トマト缶	バナナ 麦茶	鶏飯にぎり 麦茶	295 7.8 8.7 47.3 1.6	320 9.2 10.8 47.4 1.9
14	金	ごはん 高菜のつくね ひじきのマヨネーズサラダ ほうれん草の味噌汁 ☆	豚肉 ツナ みそ	精白米 片栗粉 卵なしマヨネーズ じゃがいも	たかな漬 しょうが たまねぎ コーン缶 乾ひじき だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう	ビスケット 麦茶	カルピス みかんゼリー 小魚 麦茶	365 15.4 11.7 53.4 1.4	404 18.1 13.2 57.2 1.5
15	土	<b>希望保育</b>							
17	月	野菜たっぷりラーメン 肉団子 レタス 柿	豚肉 なんと	中華めん 片栗粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	キャベツ たまねぎ コーン缶 にんじん しょうが レタス かき	ウエハース 麦茶	ぴっくりパンの ケーキ 牛乳	522 20.8 21.9 66.4 2.3	598 24.7 24.1 79.9 2.6
18	火	ごはん 大豆と野菜の五目煮 キャベツの和風和え物 白菜の味噌汁 ☆	鶏肉 大豆 ツナ みそ	精白米 板こんにゃく 砂糖 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	にんじん ごぼう こんぶ キャベツ 塩昆布 はくさい 青ねぎ たまねぎ	せんべい 麦茶	わらび餅 麦茶	328 12.3 6.1 59.4 1.4	404 15.2 7.6 72.8 1.7

★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			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	水	バターロール 鮭のコーンクリームソースかけ インディアンサラダ ほうれん草のスープ	さけ 竹輪	バターロール 米粉 砂糖 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	コーン缶 たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ほうれん草	りんご 麦茶	お麩のラスク ジョア	367 18.0 13.6 46.7 1.4	474 23.4 17.1 61.2 1.7
20	木	乳児 ツナとコーンの炊き込みご飯 ローストチキン おさつスティック オニオンスープ ☆	ツナ 鶏肉	精白米 さつまいも オリーブ油 グラニュー糖	コーン缶 たまねぎ しょうが にんにくにんにく パセリ	バナナ 麦茶	ココアサンド 牛乳	466 14.6 16.3 68.7 1.3	655 22.3 24.0 90.9 1.8
		♪ふたばっこDAY♪ ツナとコーンの炊き込みおにぎり ローストチキン おさつスティック 野菜サラダ りんご バナナ ピーチゼリー ☆	ツナ 鶏肉	精白米 さつまいも オリーブ油 グラニュー糖	コーン缶 たまねぎ しょうが にんにく ミニトマト レタス きゅうり りんご バナナ 黄桃缶			☆	☆
21	金	ご飯 筑前煮 そぼろ納豆 麩の清汁 ☆	鶏肉 納豆	精白米 じゃがいも ごま油 麩 砂糖	にんにく れんこん ごぼう グリンピース 乾しいたけ たまねぎ 切干しだいこん 青ねぎ こんぶ	オレンジ 麦茶	豆腐入り お好み焼き 麦茶	356 14.7 9.2 56.4 1.4	434 18.1 11.4 67.7 1.7
22	土	<b>希望保育</b>							
24	月	ご飯 秋の収穫カレー 生野菜サラダ バナナ ☆	豚肉	精白米 砂糖 オリーブ油	かぼちゃ れんこん にんにく たまねぎ しょうが しめじ にんにく りんご レタス きゅうり パイン缶 バナナ	チーズ 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	473 12.1 18.7 69 1.7	559 12.9 20.2 85.7 1.8
25	火	栗ご飯 魚のゆかりパン粉焼き 鶏ときゅうりの酢味噌和え けんちん汁 ☆	白身魚 鶏肉 みそ 木綿豆腐	精白米 茹で栗 三温糖 パン粉 砂糖 オリーブ油	しょうが きゅうり 乾わかめ ごぼう にんにく 乾しいたけ 白ねぎ 青ねぎ	りんご 麦茶	大納言 マドレーヌ 牛乳	422 19.5 11.6 63.3 1.7	517 27 14.7 72.4 2.2
26	水	ご飯 鶏肉とレバーのりんごソース コールスロー ミックス豆と野菜のスープ ☆★	鶏肉 豚レバー ミックス豆	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	りんご キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ パセリ	バナナ 麦茶	チーズトースト 牛乳	492 18.3 19.3 65.9 1.2	567 22.3 24.0 70.7 1.5
27	木	中華丼 春雨の酢の物 青梗菜のスープ ☆	豚肉	精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく きゅうり 乾わかめ ヤングコーン 乾しいたけ みかん缶	オレンジ 麦茶	さつまいもケーキ 牛乳	396 11.8 10.8 66.5 0.9	484 14.5 13.5 80.4 1.1
28	金	きのこのスパゲティ 大根のツナサラダ コーンと玉葱のスープ チーズ	ベーコン ツナ プロセスチーズ	スパゲティ 有塩バター 砂糖	にんにく たまねぎ しめじ えのき ピーマン 生しいたけ だいこん にんにく たまねぎ パセリ コーン缶	ビスケット 麦茶	ももの ヨーグルトゼリー せんべい 麦茶	324 11.7 9.7 50.6 1.9	355 13.4 10.7 54.8 2.2
29	土	<b>希望保育</b>							
31	月	丸パン ハロウィンハンバーグ カラフルサラダ コーンスープ	豚肉 鶏卵 牛乳 ロースハム プロセスチーズ	丸パン 粉糖 パン粉 砂糖 オリーブ油	たまねぎ ケチャップ トマト きゅうり 黄パプリカ レモン コーン缶 パセリ	クラッカー 麦茶	ハロウィンケーキ リンゴジュース	484 17.9 21.2 61.2 2.1	551 21.0 25.3 66.7 2.4