

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 | 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 |
| 1 | 火 | ご飯 高野豆腐の含め煮 しらす和え かぼちゃの味噌汁 ☆ | 鶏肉 高野豆腐 しらす干し 油揚げ みそ | 精白米 砂糖 | にんじん たけのこ 乾しいたけ はくさい ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ いんげん | みかん 麦茶 | ハムチーズホット 牛乳 | 406 15.9 12 62.5 1.7 | 459 19.3 14.9 66.3 2.1 |
| 2 | 水 | ご飯 揚げ魚のチリソース ミモザサラダ 青梗菜のスープ | 白身魚 鶏卵 | 精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 | しょうが 白ねぎ ケチャップ ブロッコリー にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん | りんご 麦茶 | いももち 麦茶 | 381 13.8 12.3 57.4 0.9 | 453 17.2 15.3 65 1.1 |
| 4 | 金 | ご飯 チャブチェ ほうれん草のナムル ワカメスープ ★☆ | 豚肉 | 精白米 はるさめ ごま油 三温糖 砂糖 オリーブ油 いりごま | にら にんじん しょうが 刻みのり ほうれんそう にんにく 白ねぎ 乾わかめ たまねぎ | クラッカー 麦茶 | りんご チーズ 麦茶 | 301 9.1 5.2 56.8 1.1 | 315 9.6 4.8 61.2 1.1 |
| 5 | 土 | 希望保育 | | | | | | | |
| 7 | 月 | 食パン 豆腐のナゲット 海藻サラダ コーンと玉葱のスープ ☆ | 鶏肉 木綿豆腐 | 食パン 卵なしマヨネーズ 米粉 砂糖 オリーブ油 | ケチャップ 海藻Mix レタス たまねぎ パセリ きゅうり コーン缶 | チーズ 麦茶 | レーズンケーキ 牛乳 | 462 16.7 22.7 52.2 1.8 | 545 18.6 25.8 64.6 2 |
| 8 | 火 | 焼きそば さつまいものツナサラダ コンソメスープ チーズ ★☆ | 豚肉 ツナ プロセスチーズ | 中華めん いりごま さつまいも オリーブ油 卵なしマヨネーズ | キャベツ たまねぎ ピーマン 青のり にんじん ほうれんそう | バナナ 麦茶 | フルーツゼリー 小魚 麦茶 | 327 9.1 8.9 57.2 1.4 | 373 12.9 10.5 60.3 1.8 |
| 9 | 水 | ご飯 若鶏の照り焼き まぐろステーキ ひじきの炒め煮 切干大根の味噌汁 ☆ | 鶏肉 まぐろ ちくわ みそ | 精白米 砂糖 糸こんにゃく オリーブ油 | にんにく いんげん 乾ひじき にんじん 切干しいたご 青ねぎ たまねぎ | せんべい 麦茶 | いもようかん 牛乳 | 430 19.9 9.8 66.9 2.4 | 540 31.2 13 76.9 2.9 |
| 10 | 木 | びびんバ丼 大豆の南蛮漬け にら卵スープ | 豚肉 大豆 鶏卵 | 精白米 いりごま 砂糖 片栗粉 オリーブ油 | もやし こまつな たまねぎ きゅうり にら にんじん | みかん 麦茶 | りんごとチーズ のケーキ 牛乳 | 501 18.2 20.8 64.7 1.2 | 578 22.2 25.8 69.1 1.5 |
| 11 | 金 | ご飯 チキンカレー れんこんとごぼうのツナサラダ バナナ ☆ | 鶏肉 ツナ | 精白米 じゃがいも オリーブ油 いりごま 卵なしマヨネーズ | にんじん たまねぎ れんこん ごぼう バナナ リンゴ | ビスケット 麦茶 | さくさくあんぱん ジョア | 529 14.2 17.1 84.4 1.8 | 637 18 20.5 101 2.3 |
| 12 | 土 | 希望保育 | | | | | | | |
| 14 | 月 | ご飯 きのこのスタミナ炒め スティック野菜 ラーメンスープ ☆ | 豚肉 | 精白米 オリーブ油 砂糖 中華めん 卵なしマヨネーズ | しめじ しいたけ にら きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ | りんご 麦茶 | 卵の花マフィン 牛乳 | 446 15.6 16.1 63.8 1.1 | 534 19.5 20.1 73.1 1.4 |
| 15 | 火 | お祝いご飯 花しゅうまい 花型麩の清汁 黄桃 ☆ | さけ 豚肉 プロセスチーズ 木綿豆腐 | 精白米 砂糖 片栗粉 麩 わんたんの皮 いりごま | きゅうり にんじん たまねぎ しょうが 青ねぎ にんにく 黄桃缶 刻みのり | バナナ 麦茶 | どら焼き 牛乳 | 463 17.1 11.4 76.4 2.2 | 537 20.9 14.1 85.3 2.7 |
| 16 | 水 | ご飯 関東煮 キャベツの和風和え物 豆腐の味噌汁 ☆ | 黒はんぺん ツナ ちくわ 木綿豆腐 みそ | 精白米 じゃがいも 板こんにゃく 卵なしマヨネーズ 砂糖 | こんぶ だいこん キャベツ 塩昆布 青ねぎ たまねぎ | チーズ 麦茶 | りんご せんべい 麦茶 | 306 11.3 5.4 56.7 2.2 | 344 11.8 4.1 68.9 2.4 |

★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 | | | | | | | | |
| 17 木 | 乳児 食パン マカロニグラタン 野菜サラダ コーンスープ | 鶏肉 牛乳 シュレッドチーズ | マカロニ 食パン オリーブ油 薄力粉 有塩バター 卵なしマヨネーズ | たまねぎ レタス きゅうり コーン缶 パセリ ミニトマト | クラッカー 麦茶 | ブラマンジェパ インソース ウエハース 麦茶 | 435 | 489 | | | | | | | | |
| | ♪ふたばっこDAY♪ ツナサンド マカロニグラタン 野菜サラダ みかん | ツナ 鶏肉 牛乳 シュレッドチーズ | マカロニ 食パン オリーブ油 薄力粉 有塩バター 卵なしマヨネーズ | たまねぎ レタス きゅうり パセリ ミニトマト みかん | | | 13 | 15.1 | 19.7 | 28 | 103.7 | 97 | | | | |
| 18 金 | さつま芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 茹でブロッコリー 豆腐と椎茸のみぞれ汁 ☆ | 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 | 精白米 さつまいも 砂糖 卵なしマヨネーズ | しょうが にんにく ブロッコリー 生しいたけ だいこん ほうれんそう | ビスケット 麦茶 ☆ | アップルパイ 牛乳 | 470 | 592 | 15.7 | 22.7 | 19.1 | 26.2 | 63.2 | 71.7 | 1.5 | 1.9 |
| 19 土 | 半日希望保育 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 月 | ご飯 鯖の味噌煮 白和え けんちん汁 ☆ | さば 味噌 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ | 精白米 砂糖 いりごま すりごま 糸こんにゃく | しょうが ほうれんそう ごぼう にんじん 乾しいたけ 白ねぎ 青ねぎ だいこん | りんご 麦茶 | いちごヨーグルト ビスケット 麦茶 | 382 | 445 | 14.4 | 17.8 | 9.2 | 11.2 | 64.5 | 72 | 1.5 | 1.9 |
| 22 火 | ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華風ネギスープ ☆ | 豚肉 味噌 | 精白米 砂糖 オリーブ油 はるさめ ごま油 片栗粉 | キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん 白ねぎ 青ねぎ | バナナ 麦茶 | サクサク メロンパン 牛乳 | 406 | 459 | 12.3 | 14.8 | 9.8 | 12.1 | 70.5 | 76.4 | 1.1 | 1.3 |
| 24 木 | カレーうどん 豆腐の五目揚げ レタス みかん ☆ | 鶏肉 木綿豆腐 | うどん 片栗粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ | にんじん はくさい 乾しいたけ えだまめ 乾ひじき レタス たけのこ みかん | せんべい 麦茶 | スイートポテト 牛乳 | 483 | 571 | 14.3 | 17.4 | 23 | 28.7 | 61.2 | 69 | 2.2 | 2.5 |
| 25 金 | ご飯 さつまいものチーズ焼き フレンチサラダ オニオンスープ ☆ | 鶏肉 シュレッドチーズ | 精白米 さつまいも 砂糖 オリーブ油 卵なしマヨネーズ | たまねぎ きゅうり レタス コーン缶 にんじん パセリ しめじ | ゼリー 麦茶 | 手作り肉まん 麦茶 | 404 | 445 | 9.5 | 11.9 | 9.3 | 11.7 | 72.5 | 75.7 | 1.1 | 1.3 |
| 26 土 | 半日希望保育 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 月 | コッペパン 里芋のトマトソース煮 レタスとりんごのレモン和え キャベツのスープ ☆ | ツナ | コッペパン さといも 砂糖 | たまねぎ きゅうり トマト缶 キャベツ にんじん レモン レタス りんご | チーズ 麦茶 | きのごぼう おにぎり 麦茶 | 236 | 262 | 8.4 | 8.2 | 4.9 | 3.5 | 41.9 | 51.9 | 1.4 | 1.5 |
| 29 火 | ご飯 ぎせい豆腐 小松菜とチーズの和え物 わかめの味噌汁 | 木綿豆腐 鶏卵 プロセスチーズ みそ | 精白米 オリーブ油 砂糖 | いんげん こまつな もやし にんじん 乾しいたけ 刻みのり 乾わかめ たまねぎ | りんご 麦茶 | さつまいも 蒸しパン 牛乳 | 434 | 519 | 15.3 | 19.1 | 12.8 | 16 | 68.7 | 79.2 | 2.1 | 2.7 |
| 30 水 | ご飯 ホイル焼き 金平牛蒡 そうめんの清汁 ☆ | さけ 味噌 豚肉 | 精白米 無塩バター 砂糖 糸こんにゃく ごま油 いりごま そうめん | はくさい 生しいたけ ピーマン もやし にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ えのき こんぶ | みかん 麦茶 | スナックレバー 牛乳 | 466 | 599 | 20 | 27.8 | 11.8 | 15.3 | 73.2 | 91.6 | 2.3 | 2.9 |