

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。

○は手掴み食べ出来ないメニューです。

ふたば保育園

日	曜	献立名	昼 食			午前おやつ (0~1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	水	ご飯(0・1歳児) 麦ごはん(2歳児~) 高菜のつくね そばろ納豆 白菜の味噌汁 ☆	豚肉 納豆 みそ	精白米 押麦 片栗粉	たかな漬 しょうが 切干しいんじん はくさい 青ねぎ たまねぎ にんじん	クラッカー 麦茶	バナナマフィン 牛乳	507 20.4 20.1 66.5 1.5	580 24.2 23.9 73.4 1.6
2	木	ご飯(乳児) ふりかけごはん(幼児) 田舎煮 小松菜とチーズの和え物 わかめの清汁	プロセスチーズ 豚肉 みそ 木綿豆腐	精白米 板こんにゃく 砂糖 オリーブ油 さといも	しめじ にんじん グリーンピース こまつな もやし 焼きのり こんぶ 乾わかめ たまねぎ れんこん	オレンジ 麦茶	アップルパイ 牛乳	429 14.0 14.6 65.3 2.0	529 17.4 18.4 79.3 2.6
3	金	文化の日							
4	土	希望保育							
6	月	スパゲティミートソース グリーンサラダ コーンと玉葱のスープ チーズ	豚肉 ツナ プロセスチーズ	オリーブ油 砂糖 スパゲティ 卵なしマヨネーズ 片栗粉	にんじん にんにく 乾しいたけ トマト缶 レタス きゅうり たまねぎ コーン缶 パセリ ケチャップ	りんご 麦茶	ふかし芋 牛乳	385 14.5 14.8 54.9 1.7	452 17.6 17.9 61.6 2.2
7	火	ご飯 いり豆腐 白菜のおかか和え ほうれん草の味噌汁	木綿豆腐 鶏肉 かつお節 鶏卵 みそ	精白米 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれんそう	バナナ 麦茶	お麩のラスク 牛乳	416 15.4 14.2 61 1.4	520 19.2 18.7 76.2 1.8
8	水	三色丼 まぐろステーキ 野菜汁	豚肉 鶏卵 まぐろ	精白米 砂糖	いんげん キャベツ にんにく たまねぎ にんじん こんぶ	せんべい 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	463 23.3 16.1 58.2 2.7	552 28.7 20 66.4 3.2
9	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ひじきのマヨネーズサラダ 切干大根の味噌汁	焼き竹輪 ツナ みそ	精白米 天ぷら粉 じゃがいも オリーブ油 卵なしマヨネーズ	あおのり きゅうり 乾ひじき にんじん コーン缶 切干しいんじん たまねぎ 青ねぎ	チーズ 麦茶	柿 ウエハース 麦茶	362 11.0 12.5 87.8 1.6	397 11.1 10.8 66.8 1.9
10	金	ご飯 レバーケチャップからめ コールスロー 青菜のスープ	豚レバー 鶏肉 大豆	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖	ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 こまつな	オレンジ 麦茶	いもようかん 牛乳	405 14.3 12.3 63 0.8	495 17.7 15.4 75.9 1.0
11	土	希望保育							
13	月	ご飯(乳児) ふりかけごはん(幼児) 若鶏の西京焼き キャベツの梅おかか和え 豆腐と椎茸のみぞれ汁 ☆	鶏肉 白みそ かつお節 木綿豆腐	精白米 三温糖 ごま油	キャベツ 梅干し 生しいたけ だいこん ほうれんそう	バナナ 麦茶	中華風 蒸しパン 牛乳	473 16.3 17.1 66.9 1.3	591 23.8 24.7 72.3 1.7
14	火	ご飯 チンジャオロース しらすのチョレギサラダ もやしの中華スープ ☆	豚肉 しらす干し	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖	ピーマン たけのこ にんにく 白ねぎ レタス きゅうり もやし 乾わかめ しょうが 焼きのり	ビスケット 麦茶	野菜ジュース ゼリー 麦茶	299 10.1 6.5 50.7 0.9	335 12.0 7.3 56.1 1.0
15	水	ちらし寿司 星コロツケ 花型麩の清汁 りんご	鮭フレーク 鶏卵 豚肉	精白米 砂糖 オリーブ油 薄力粉 いらごま ふ じゃがいも パン粉	きゅうり 焼きのり たまねぎ 青ねぎ こんぶ りんご	黄桃 麦茶	チョコバナナ クレープ 牛乳	468 14.8 18.4 66 1.1	591 18.6 23 84.1 1.4

★は新メニューです。
 ☆は仲良しメニューです。
 ○は手掴み食べ出来ないメニューです。

ふたば保育園

日	曜	献立名	食 食			午前おやつ (0~1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
16	木	ご飯 豚肉と白菜のオイスター炒め 春雨サラダ にら卵スープ	豚肉 鶏卵	精白米 オリーブ油 片栗粉 はるさめ ごま油 砂糖	はくさい たけのこ にんにく しょうが きゅうり にんじん にら	ゼリー 麦茶	ヨーグルト ケーキ 牛乳	464 12.5 18.4 66 1.0	581 15.6 23.9 73.4 1.3
17	金	ご飯 さつまいものチーズ焼き フレンチサラダ キャベツのスープ	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 しめじ きゅうり レタス コーン缶 にんじん キャベツ	オレンジ 麦茶	ウエハース (乳児) せんべい (幼児) 豆乳	335 10.0 15.2 71.1 0.4	396 11.7 11.2 64.5 0.5
18	土	希望保育							
20	月	五目チャーハン 花しゅうまい わかめと椎茸のスープ オレンジ	焼き豚 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	精白米 片栗粉 わんたんの皮 オリーブ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 乾わかめ 生しいたけ オレンジ	クラッカー 麦茶	ココアサンド 牛乳	437 17.5 13.4 65.8 1.4	493 20.5 15.5 72.5 1.6
21	火	ご飯 豚大根 しらす和え えのきの味噌汁	豚肉 しらす干し みそ	精白米 砂糖	だいこん にんじん いんげん はくさい えのき たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう	オレンジ 麦茶	コーンフレーク クッキー 牛乳	433 12.1 17.8 59.6 1.3	530 14.9 22.2 71.7 1.7
22	水	ご飯 鯖のネギマヨネーズ焼き 卵の花炒り 玉葱の清汁	さば みそ おから 豚肉	精白米 いりごま オリーブ油 三温糖 卵なしマヨネーズ	青ねぎ にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんぶ グリンピース	バナナ 麦茶	お好み焼き 麦茶	367 14.3 11.7 54.9 1.6	433 19.4 16.3 56.9 2.1
23	木	勤労感謝の日							
24	金	乳児 わかめご飯 若鶏の唐揚げ 野菜サラダ 大根の味噌汁 ♪ふたばっこDAY♪	鶏肉 油揚げ みそ	精白米 片栗粉 オリーブ油	しょうが レタス きゅうり ミニトマト だいこん 青ねぎ わかめふりかけ	チーズ 麦茶	いちごヨーグルト 麦茶	318 13.7 10.1 45.4 1.6	654 23.6 20.4 97.8 1.8
		おにぎり(鮭、わかめ、ゆかり) 若鶏の唐揚げ ウインナーフライ 野菜サラダ 黄桃 青りんごゼリー	鮭フレーク 鶏肉 鶏卵 ウインナー	精白米 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 パン粉	しょうが レタス きゅうり ミニトマト 黄桃缶 わかめふりかけ ゆかりふりかけ				
25	土	希望保育							
27	月	ご飯 チキンカレー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	鶏肉 ロースハム	じゃがいも オリーブ油 精白米	にんじん たまねぎ きゅうり らっきょう バナナ レモン りんご	みかん 麦茶	ツナマヨ コーンピザ 牛乳	462 13.9 15.3 72.9 1.8	530 16.8 18.9 79.4 2.2
28	火	豚丼 レタスと塩昆布のサラダ なめこの味噌汁	豚肉 しらす干し 木綿豆腐 みそ	精白米 砂糖	たまねぎ もやし レタス 塩昆布 なめこ 青ねぎ 白ねぎ	りんご 麦茶	牛乳寒 麦茶	319 15.6 6.6 51.7 1.5	375 19.4 8.2 57.6 1.8
29	水	食パン マカロニグラタン 海藻サラダ オニオンスープ	鶏肉 牛乳 シュレッドチーズ	食パン マカロニ 薄力粉 有塩バター 砂糖 オリーブ油	海藻mix レタス たまねぎ にんじん きゅうり パセリ	オレンジ 麦茶	じゃこ飯 おにぎり 麦茶	308 10.1 9.2 48.4 1.4	373 12.4 11.5 57.1 1.7
30	木	ご飯 揚げおでん ブロッコリーのおかか和え もやしの味噌汁	豚肉 さつま揚げ 黒はんぺん みそ だし粉 かつお節	精白米 じゃがいも 板こんにやく 片栗粉 オリーブ油 砂糖	ブロッコリー もやし たまねぎ 青ねぎ にんじん	黄桃 麦茶	ごまあんまん 牛乳	447 17.2 11.5 73.2 2.0	527 21.3 14.4 83.3 2.5