

ふたばのごはん 12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 主 な 材 料 名			午前おやつ (0~1歳児)	午後おやつ (全児)	栄養価	
			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			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ひじきご飯 鶏肉のさっぱり煮 レンコンと竹輪の炒め煮 ほうれん草の味噌汁 ☆	油揚げ 鶏肉 竹輪 みそ	精白米 砂糖 ごま油 いりごま	乾ひじき にんじん しょうが にんにく れんこん たまねぎ ほうれんそう	せんべい 麦茶 ☆	おさつスティック 牛乳	427 14 14.5 62.7 2.2	536 20.8 19.9 71.7 2.6
2	土	希望保育(半日)							
4	月	ご飯(乳児) ふりかけごはん(幼児) 里芋の五目煮 ブロッコリーと鮭のサラダ 麩の清汁	鶏肉 鮭フレーク	精白米 さといも 板こんにやく オリーブ油 砂糖 ふ	にんじん ごぼう ブロッコリー たまねぎ 青ねぎ こんぶ いんげん	オレンジ 麦茶 ☆	人参ケーキ 牛乳	396 12.9 12.4 64.4 1.4	488 16.1 15.6 78.1 1.8
5	火	コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ りんご	鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん きゅうり レタス コーン缶 りんご ブロッコリー	ビスケット 麦茶	おほかちチーズ おにぎり 麦茶	398 13.4 10.9 66 2.2	459 16.1 12.8 75.2 2.7
6	水	ビビンバ丼 中華サラダ ラーメンスープ	豚肉	精白米 いりごま 砂糖 ごま油 中華めん	もやし こまつな キャベツ きゅうり にんじん 乾わかめ チンゲンサイ たまねぎ	チーズ 麦茶	白雪豆 牛乳	371 16.8 14.6 46.9 1.6	431 18.7 15.7 58.1 1.7
7	木	ご飯 鮭の香味焼き キャベツの胡麻和え じゃが芋の味噌汁 ☆	さけ みそ	精白米 すりごま 砂糖 いりごま じゃがいも	レモン キャベツ にんじん しめじ たまねぎ 青ねぎ	パナナ 麦茶 ☆	ブラマンジェ ブルーベリー ソース 小魚 麦茶	372 17.8 9.4 56.9 1.6	421 21.7 11.6 59.6 1.9
8	金	ご飯 ぎせい豆腐 白菜のおかか和え 豚汁	木綿豆腐 鶏卵 かつお節 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 砂糖 板こんにやく	にんじん いんげん はくさい 青ねぎ ごぼう だいこん 乾しいたけ	クラッカー 麦茶	手作り肉まん 麦茶	358 14 8.7 58 1.8	393 16.2 9.7 62.8 2
9	土	発表会							
11	月	ご飯 鯖の味噌煮 白和え かき卵汁	さば 木綿豆腐 鶏卵 みそ	精白米 いりごま すりごま 砂糖 糸こんにやく	しょうが 乾しいたけ にんじん ほうれんそう 青ねぎ こんぶ たまねぎ	みかん 麦茶 ☆	りんごとチーズ のケーキ 牛乳	481 17.9 16.8 69.1 1.9	552 21.8 20.8 74.6 2.3
12	火	スパゲティーナポリタン 海藻サラダ オニオンスープ(乳児) チーズ みかん(幼児)	ベーコン プロセスチーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん ケチャップ ピーマン 海藻mix レタス きゅうり みかん	りんご 麦茶 ☆	卵蒸しパン 牛乳	385 12.5 57 1.5	488 15.4 17 73.2 1.3
13	水	ご飯 チャプチェ 切干大根のツナマヨサラダ 中華風ネギスープ ☆☆	豚肉 ツナ	精白米 はるさめ いりごま ごま油 三温糖 砂糖 卵なしマヨネーズ	にら にんじん しょうが にんにく 切干しいたけ たまねぎ 白ねぎ 青ねぎ コーン缶	パナナ 麦茶 ☆	スイートポテト 牛乳	422 10.9 11.8 71.9 0.7	479 13.1 14.6 78.2 0.9
14	木	乳児 ツイストパン 豆腐のナゲット 野菜サラダ コーンと玉葱のスープ ♪ふたばっこDAY♪	鶏肉 木綿豆腐	ツイストパン 卵なしマヨネーズ 砂糖 米粉 オリーブ油	ケチャップ たまねぎ レタス きゅうり ミントマト コーン缶 パセリ	チーズ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	276 12 13.8 28 0.9	737 24.8 24.1 114.4 1.8
		ツイストパン メロンパン 食パン 豆腐のナゲット スコップコロッケ 野菜サラダ みかん りんご ピーチゼリー	鶏肉 木綿豆腐 豚肉	食パン メロンパン ツイストパン 米粉 オリーブ油 砂糖 卵なしマヨネーズ じゃがいも パン粉	ケチャップ たまねぎ レタス きゅうり ミントマト みかん りんご 黄桃				

日	曜	献立名	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			脂質(g)	炭水化物(g)
								食塩(g)	
								0~2歳	3~5歳
15	金	ご飯 大豆入りカレー マカロニサラダ	豚肉 大豆 ハム	精白米 じゃがいも オリーブ油 マカロニ 卵なしマヨネーズ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり	ビスケット 麦茶	バナナ 牛乳	441 13.2 15.3 68 1.6	542 16.2 18.3 84.8 1.9
16	土	希望保育							
18	月	ご飯 白身魚のフライ コールスロー かぶと野菜のスープ	白身魚フライ	精白米 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 かぶ たまねぎ にんじん	黄桃 麦茶	ロックケーキ 牛乳	422 10.7 13 68.3 1	528 15.6 16.7 81.8 1.6
19	火	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ ワカメスープ	豚肉 みそ 赤みそ	精白米 オリーブ油 片栗粉 はるさめ ごま油 砂糖 いりごま	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん 白ねぎ 乾わかめ	バナナ 麦茶	フレンチトースト 牛乳	402 13.7 9.9 68.1 1.2	455 16.6 12.2 73.4 1.5
20	水	ご飯 のし鶏 小松菜とえのきの磯和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 砂糖	こまつな えのき つくだ煮 たまねぎ かぼちゃ	りんご 麦茶	おしるこ 麦茶	368 15.2 6.9 65.8 1	435 18.9 8.6 75.2 1.2
21	木	ご飯(乳児) ふりかけごはん(幼児) 高野豆腐の含め煮 小魚のサラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 高野豆腐 しらす干し みそ	精白米 砂糖 卵なしマヨネーズ	にんじん たけのこ 乾しいたけ いんげん きゅうり 乾わかめ たまねぎ だいこん	クラッカー 麦茶	みかん 豆乳	342 12.5 9 54.6 1.5	378 14.6 10.3 58.9 1.8
22	金	ケチャップライス ローストチキン 茹でブロッコリー フライドポテト コーンスープ	ウインナー 鶏肉	精白米 フライドポテト オリーブ油 卵なしマヨネーズ	たまねぎ コーン缶 ケチャップ にんにく しょうが クリームコーン缶 ブロッコリー パセリ	ウエハース 麦茶	クリスマスパフェ 紅茶	536 13.5 23.3 105.6 2.3	669 19.8 30.1 84.4 2.9
23	土	希望保育							
25	月	ご飯 コーン蒸し団子 ほうれん草のナムル 青梗菜のスープ	豚肉 木綿豆腐	精白米 片栗粉 焼きのり はるさめ ごま油 砂糖 オリーブ油	たまねぎ しょうが コーン缶 にんにく きゅうり にんじん チンゲンサイ ほうれん草	バナナ 麦茶	パイナップル ケーキ 牛乳	486 13.6 17 74.1 1	560 16.4 21.1 81 1.3
26	水	ご飯 かぼちゃと生揚げの煮付け ひじきと枝豆のサラダ 切干大根の味噌汁	生揚げ ツナ みそ	精白米 砂糖	かぼちゃ いんげん 乾ひじき にんじん コーン缶 切干しだいこん たまねぎ えだまめ 青ねぎ	せんべい 麦茶	フルーツ ヨーグルト 麦茶	329 9.9 8.5 56.1 1.4	379 11.9 10.6 62.6 1.5
27	木	ご飯 レバー入りミートローフ グリーンサラダ きのこのスープ	豚肉 レバー 鶏卵 ツナ	精白米 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 にんじん きゅうり しめじ えのき パセリ	りんご 麦茶	レモンケーキ 牛乳	520 17.6 23.9 63.2 1.4	626 21.9 29.8 72 1.8
28	金	年越しうどん とり天 金時豆 みかん	かまぼこ 鶏肉 金時豆	うどん 天ぷら粉 オリーブ油	青ねぎ ほうれんそう あおのり みかん	チーズ 麦茶	芋切干 麦茶	378 16.3 7.3 64.3 4	463 23.4 6.7 79.7 4.7
29	金	休園							
30	土	休園							