

ふたばのごはん 2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	食 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)
								0~2歳	3~5歳
1	木	食パン 里芋のトマトソース煮 インディアンサラダ 野菜スープ	ツナ 竹輪	食パン さといも 砂糖	たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん はくさい	せんべい 麦茶	りんご クッキー 麦茶	188 6.6 1.8 39.7 1.2	234 8.8 2.6 47.9 1.5
2	金	おにマーボー 岩石揚げ 茹でブロッコリー カットマト ラーメンスープ	木綿豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 鶏卵 中華めん	精白米 三温糖 さつまいも 薄力粉 オリーブ油 片栗粉 砂糖 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ケチャップ グリーンピース しょうが 乾ひじき 乾しいたけ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ トマト	オレンジ 麦茶	鬼のパンツ クッキー 牛乳	576 18.8 22.3 81.9 1.2	708 23.3 27.9 99.5 1.5
3	土	希望保育							
5	月	ご飯 高菜のつくね 納豆サラダ そうめんの清汁	豚肉 納豆 ツナ プロセスチーズ	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 そうめん	たかな漬 しょうが たまねぎ きゅうり にんじん レタス 青ねぎ こんぶ	みかん 麦茶	ちんすこう 牛乳	519 17.4 19.4 73.1 1.2	612 21.4 24.1 82.5 1.5
6	火	ご飯 豚肉と白菜のオイスター炒め バンサンスー ワカメスープ	豚肉 鶏卵 ロースハム	精白米 オリーブ油 片栗粉 はるさめ 砂糖 いりごま ごま油	はくさい たけのこ にんにく しょうが きゅうり にんじん 白ねぎ 乾わかめ	りんご 麦茶	もちもち チーズパン 牛乳	400 13.7 11.7 63.3 1.2	476 17.1 14.5 72.1 1.5
7	水	カレーうどん 豆腐の五目焼き レタス みかん	木綿豆腐 鶏肉	うどん 砂糖 片栗粉 卵なしマヨネーズ	にんじん はくさい 乾しいたけ たけのこ えだまめ 乾ひじき レタス たまねぎ みかん	クラッカー 麦茶	塩昆布とツナの 炊き込み おにぎり お茶	424 14.4 12.3 66.8 3.6	476 16.7 14.1 73.7 4.3
8	木	ご飯 鶏肉とレバーのりんごソース 生野菜サラダ かぶと野菜のスープ	鶏肉 ぶたレバー	精白米 片栗粉 砂糖 オリーブ油	りんご にんじん レタス きゅうり パイン缶 かぶ	バナナ 麦茶	豆腐入り お好み焼き お茶	421 16.6 13.4 60.6 1.1	478 20.2 16.6 64 1.4
9	金	大根ご飯 鯖の煮付け 白和え 小松菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ さば 木綿豆腐 みそ	精白米 三温糖 砂糖 いりごま すりごま 糸こんにゃく	だいこん しょうが 乾しいたけ にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ	せんべい 麦茶	もものヨーグルト ゼリー ビスケット 麦茶	353 14.6 10.8 51 1.9	402 17.9 12 56.8 2.3
10	土	希望保育							
12	月	振替休日							
13	火	中華丼 蒸し団子 にら卵スープ オレンジ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 鶏卵	精白米 砂糖 片栗粉	たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく にら ヤングコーン きくらげ しょうが オレンジ にんじん	ビスケット 麦茶	黒糖スイート ポテト 牛乳	416 17.7 11.2 65.4 1.1	481 21.5 13.1 74.5 1.3
14	水	ご飯 若鶏の唐揚げ 野菜の味噌マヨネーズ和え ミックス豆と野菜のスープ	鶏肉 ツナ みそ	精白米 じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 いりごま 砂糖 ミックス豆 卵なしマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ にんじん	みかん 麦茶	ココアバナナ ケーキ 牛乳	467 15.9 15.5 69.4 1.2	561 23.7 20.4 75 1.6

★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	屋 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)
							0~2歳	3~5歳
15 木	乳児 わかめご飯 ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 パン粉 砂糖	わかめふりかけ たまねぎ ケチャップ レタス ミニトマト きゅうり にんじん パセリ	りんご 麦茶	ブルーベリー ヨーグルト 麦茶	408	756
	トふたばっこデー おにぎり(鮭、わかめ、塩) 煮込みハンバーグ ポイルウインナー 野菜サラダ 粉ふき芋 りんご オレンジゼリー ☆	鮭 フレーク 豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも	わかめふりかけ たまねぎ ケチャップ レタス ミニトマト きゅうり にんじん パセリ			14.4	25.8
16 金	お弁当デー				ゼリー 麦茶	みかん 豆乳		
17 土	オンリーワン展							
19 月	ご飯 れんこんとウインナーのカレー炒め グリーンサラダ ほうれん草のスープ	ウインナー ツナ	精白米 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	れんこん にんにく レタス にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ	バナナ 麦茶	ポップコーン りんご(幼児) お茶	353	416
							8	9.4
							14.4	17.9
							50.2	57.6
							1.2	1.6
20 火	ご飯(0.1歳児) 麦ごはん(2歳児~) 豚大根 花野菜の胡麻マヨネーズ和え 豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 押麦 砂糖 ごま 卵なしマヨネーズ	だいこん にんじん いんげん カリフラワー ブロッコリー コーン缶 たまねぎ 乾わかめ	せんべい 麦茶	手作りあんまん 牛乳	472	558
							15.2	18.5
							16.7	20.7
							69.1	78.8
							1.7	1.9
21 水	ご飯 白はんぺんフライ かぶの塩昆布和え 豚汁	白はんぺん 鶏卵 パルメザンチーズ しらす干し 豚肉 みそ 木綿豆腐	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 ごま ごま油 糸こんにゃく	かぶ かぶの葉 塩昆布 だいこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 青ねぎ	クラッカー 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	428	481
							15.4	17.9
							12.6	14.6
							66.3	73.1
							1.8	2
22 木	ご飯 鶏肉の彩りピカタ 水菜サラダ コーンと玉葱のスープ	鶏肉 鶏卵 パルメザンチーズ かつお節	精白米 薄力粉 いりごま 砂糖 ごま油	にんじん ピーマン ケチャップ パプリカ みずな きゅうり たまねぎ コーン缶 パセリ 焼きのり	みかん 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	396	482
							17	26.2
							9.6	12.1
							63.2	70.5
							1.1	1.4
23 金	天皇の誕生日							
24 土	希望保育							
26 月	バターロール 魚のムニエル 南瓜サラダ きのこのスープ	さけ ロースハム	バターロール 砂糖 薄力粉 有塩バター 卵なしマヨネーズ	ケチャップ かぼちゃ きゅうり しめじ えのき パセリ たまねぎ	チーズ 麦茶	お好みクラッカー 牛乳	375	452
							18.3	23.4
							17.5	19.8
							40	49.5
							1.9	2.1
27 火	ご飯 手作りふりかけ 若鶏の西京焼き 切り昆布と野菜の煮つけ 麩の清汁	鶏肉 みそ さつま揚げ しらす干し かつお節	精白米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 ふ 糸こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ こんぶ 塩昆布	オレンジ 麦茶	彩りケーキサレ 牛乳	387	515
							15.3	22.7
							12.6	18.9
							56.7	68
							1.6	2
28 水	ご飯 栄養きんぴら キャベツの胡麻和え 大根の味噌汁	豚肉 黒はんぺん 油揚げ みそ	精白米 糸こんにゃく 砂糖 いりごま すりごま ごま油	にんじん ごぼう キャベツ しめじ だいこん 青ねぎ ピーマン	バナナ 麦茶	プリン 小魚 麦茶	335	376
							11.4	13.9
							5.1	6.1
							63.3	67.7
							1.3	1.6
29 木	ご飯 ハヤシルウ 切干大根のツナマヨサラダ みかん	豚肉 スキムミルク ツナ	精白米 オリーブ油 砂糖 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 切干しだいこん コーン缶 グリンピース みかん トマト缶	クラッカー 麦茶	卵の花マフィン 牛乳	559	645
							16.5	19.3
							20.5	24.4
							81.5	92.4
							2.5	2.9