

## ふたばのごはん 4月

★は新メニューです。 ☆は仲良しメニューです。  
下線が引いてあるものが手づかみメニューです。

ふたば保育園

日	曜	献立名	食 屋			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	月	ご飯 カレー レタスとりんごのレモン和え バナナ(2歳児~) ☆	豚肉 スキムミルク	精白米 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ レタス きゅうり バナナ りんご レモン	バナナ 麦茶 ☆	パイナップル ケーキ 牛乳	549 11.8 19.7 86.4 1.7	642 14.5 24.6 96.8 2.1
2	火	ご飯 ぎせい豆腐 昆布サラダ 玉葱の味噌汁 ☆	木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 かつお節 みそ	精白米 砂糖 卵なしマヨネーズ	にんじん いんげん 乾しいたけ コーン缶 刻み昆布 きゅうり キャベツ たまねぎ 乾わかめ	ビスケット 麦茶 ☆	キャロットゼリー 小魚 麦茶	303 11.6 5.9 52.7 1.4	346 14.1 11.5 61.1 1.6
3	水	けんちんうどん レタスと塩昆布のサラダ オレンジ(2歳児~) ☆	鶏肉 油揚げ しらす干し	ゆでうどん ごま油 片栗粉	生しいたけ ごぼう こんぶ にんじん レタス 塩昆布 白ねぎ オレンジ	ウエハース 麦茶	桜クッキー 牛乳	308 10.4 11 78.4 1.3	345 12.5 11.5 61.1 1.6
4	木	ご飯 筍と豚肉の味噌炒め 中華サラダ わかめと椎茸のスープ ☆	豚肉 生揚げ みそ	精白米 砂糖 いりごま ごま油	たけのこ にんにく しょうが ピーマン 白ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 生しいたけ コーン缶 乾わかめ	オレンジ 麦茶 ☆	白雪豆 牛乳	354 16.3 10.5 50.7 1.3	435 20.4 13.2 50.9 1.7
5	金	ご飯 鯖の塩麹漬け焼き ひじきの炒め煮 もやしの味噌汁 ☆	さば 竹輪 みそ	精白米 塩麹 砂糖 糸こんにゃく オリーブ油	乾ひじき にんじん いんげん もやし たまねぎ 青ねぎ	チーズ 麦茶	マカロニ ナポリタン 麦茶	283 11.0 8.3 44.2 1.5	334 12.7 8.8 54.1 1.6
6	土	保護者会総会・クラス懇談会							
8	月	ご飯 レバーケチャップからめ 生野菜サラダ コンソメスープ ☆	豚レバー 鶏肉 大豆	精白米 片栗粉 砂糖 オリーブ油	ケチャップ にんじん レタス パイン缶 きゅうり たまねぎ ほうれんそう	ビスケット 麦茶	よもぎ まんじゅう 牛乳	424 16.0 11.1 50.3 1.0	528 20.3 13.7 8.3 1.3
9	火	ご飯 高菜のつくね 野菜の胡麻和え 生のりの味噌汁 ☆	豚肉 みそ	精白米 片栗粉 すりごま 砂糖 いりごま	たかな しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ しめじ 生のり 青ねぎ	オレンジ 麦茶 ☆	豆腐入り お好み焼き 麦茶	355 16.8 11.3 50.3 2.0	432 20.8 14.1 60.1 2.5
10	水	ご飯 八宝菜 切干し大根の中華風サラダ 中華風ネギスープ ☆	豚肉 ロースハム	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 いりごま	ヤングコーン たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 乾しいたけ きゅうり キャベツ にんじん 切干しだいこん 白ねぎ 青ねぎ	バナナ 麦茶 ☆	卵蒸しパン 牛乳	380 12.8 7.2 67.9 1.0	431 15.7 8.9 73.6 1.3
11	木	ご飯 鶏のネギ味噌焼き 筍とあらめの煮物 豆腐の清汁 ☆	鶏肉 みそ 木綿豆腐	精白米 砂糖 じゃがいも 三温糖	白ねぎ たけのこ あらめ たまねぎ にんじん	せんべい 麦茶 ☆	カルピス みかんゼリー クッキー 麦茶	320 14.4 7 51.9 2.1	454 23.2 12.8 64.2 3.1
12	金	ご飯 ハンバーグ マセドアンサラダ コーンと玉葱のスープ ☆	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ケチャップ にんじん きゅうり コーン缶 パセリ	クラッカー 麦茶 ☆	りんご 豆乳	398 15.2 13.3 60.3 1.3	443 17.8 15.5 65.6 1.4
13	土	半日希望保育							

★は新メニューです。 ☆は仲良しメニューです。  
下線が引いてあるものが手づかみメニューです。

ふたば保育園

日	曜	献立名	食 屋			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
15	月	ご飯 ★豆腐の松風焼き 竹輪とツナの梅ひじき和えのきの清汁	木綿豆腐 豚肉 高野豆腐 みそ 竹輪 ツナ 卵 かつお節	精白米 オリーブ油 砂糖 パン粉 いりごま ごま油	たまねぎ にんじん 乾ひじき 梅干し えのき 青ねぎ	ビスケット 麦茶	お麩のラスク 牛乳	428 17.1 16.2 46.8 1.5	501 21.0 19.4 64.2 1.8
16	火	ご飯 チンジャオロース スティック野菜 トマトと卵のスープ	豚肉 鶏卵	精白米 片栗粉 ごま油 卵なしマヨネーズ 砂糖	ピーマン たけのこ しょうが トマト にんにく 白ねぎ きゅうり にんじん	バナナ 麦茶	夏みかん 麦茶	311 10.5 9.9 46 0.6	341 12.6 12.3 62.8 0.7
17	水	パンズパン チキンカツ フレンチサラダ 青菜のスープ	鶏肉 鶏卵	パンズパン 薄力粉 パン粉 砂糖 オリーブ油	きゅうり レタス にんじん コーン缶 こまつな	オレンジ 麦茶	おほかチーズ おにぎり 麦茶	362 14.5 11.2 52.2 1.5	441 17.9 14 62.8 1.8
18	木	乳児 わかめご飯 テリマヨチキン 野菜サラダ オニオンスープ	鶏肉	精白米 卵なしマヨネーズ 砂糖	わかめふりかけ レタス きゅうり ミニトマト たまねぎ パセリ	りんご 麦茶	いちごヨーグルト 麦茶	334 12.3 9.9 46 1.4	
		♪ふたばっこデー♪ おにぎり(鮭、わかめ) テリマヨチキン ポイルウインナー 野菜サラダ バナナ りんご	鶏肉 ウインナー 鮭フレーク	精白米 卵なしマヨネーズ 砂糖	わかめふりかけ レタス きゅうり ミニトマト バナナ りんご				
19	金	ご飯 コーン蒸し団子 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 木綿豆腐	精白米 片栗粉 砂糖 はるさめ ごま油	たまねぎ しょうが にんにく コーン缶 きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	せんべい 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	334 10.0 7.5 58.8 0.7	377 12.1 7.9 79.2 0.7
20	土	<b>希望保育</b>							
22	月	三色丼 ごぼうサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肉 鶏卵 いんげん 木綿豆腐 油揚げ みそ	精白米 砂糖 いりごま すりごま 卵なしマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 青ねぎ	りんご 麦茶	レーズンケーキ 牛乳	521 19.2 20.6 68.6 2.3	631 24.3 25.7 79 2.9
23	火	ご飯 まぐろステーキ 納豆サラダ 筍の味噌汁	まぐろ 納豆 プロセスチーズ ツナ 木綿豆腐 みそ	精白米 オリーブ油 砂糖	にんにく きゅうり にんじん レタス たけのこ 青ねぎ	オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	369 18.8 9.8 51.9 1.6	454 23.5 12.4 62.6 2.0
24	水	ご飯 若鶏のザンギ もやしのナムル ワカメスープ	鶏肉 鶏卵	精白米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 いりごま	にんにく しょうが もやし きゅうり 刻みのり 白ねぎ 乾わかめ	クラッカー 麦茶	チーズポテト 麦茶	361 13.2 14.8 50.4 1.5	462 19.8 20.5 53.2 1.8
25	木	ふりかけごはん(幼児) ご飯(乳児) 大豆と野菜の五目煮 野菜の味噌マヨネーズ和え そうめんの清汁	鶏肉 大豆 ツナ みそ	精白米 板こんにゃく 砂糖 オリーブ油 いりごま そうめん 卵なしマヨネーズ	にんじん ごぼう こんぶ キャベツ きゅうり たまねぎ 青ねぎ	せんべい 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	387 14.0 8.7 62.1 1.6	438 16.7 11.1 71 1.8
26	金	ケチャップライス 豆腐のナゲット マカロニサラダ コーンスープ	ウインナー 鶏肉 木綿豆腐	精白米 米粉 オリーブ油 砂糖 マカロニ 卵なしマヨネーズ	たまねぎ ケチャップ コーン缶 きゅうり にんじん クリームコーン缶 パセリ	バナナ 麦茶	プリン アラモード 紅茶	601 16.5 21.4 89.3 2.3	708 20.1 26.6 101 2.9
27	土	<b>希望保育</b>							
29	月	<b>昭和の日</b>							
30	火	<b>希望保育</b>							