

献立表

2017/10月分

名島保育園(一般)

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 材料名 | 3時おやつ |
|----|---|-----------|--|--------------------------|
| 02 | 月 | りんご | 雑穀入り玄米御飯,大豆からあげ甘黒酢炒め,蒸しサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ) | 黒籐クッキー,大豆といりこのかりんとう |
| 03 | 火 | 甘辛せんべい | あわ入り玄米御飯,魚の味噌煮,かぼちゃのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁 | 豆乳お好み焼き |
| 04 | 水 | みかん | きび入り玄米御飯,れんこんボール,じゃが芋のカレー(しめじ),酵素入り納豆和え,みそ汁(だいこん) | パン,甘い野菜のスープ,大豆といりこのかりんとう |
| 05 | 木 | 玄米このは(塩) | あずきご飯,魚のごま照り焼き,うの花炒り煮,酵素入り納豆和え,味噌汁(かぼちゃ) | 大学芋 |
| 06 | 金 | 食べるいりこ,なし | 小豆入り玄米御飯,きのこのマカロニグラタン,こまつなとコーンのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根) | 白玉きな粉,大豆といりこのかりんとう |
| 07 | 土 | 鉄強化ビスケット | 玄米御飯,うどん,ちくわ磯辺揚げ,りんご | ぶどうのパンケーキ,大豆といりこのかりんとう |
| 08 | | | | |
| 09 | | | | |
| 10 | 火 | 甘辛せんべい | あわ入り玄米御飯,魚の南蛮漬,酵素入り納豆和え,きんぴらごぼう,麩の味噌汁(わかめ) | かぼちゃのパンケーキ,大豆といりこのかりんとう |
| 11 | 水 | みかん | あわ入り玄米御飯,大豆とれんこんのハンバーグ,ほうれん草のごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃがいも) | パン,クリームシチュー |
| 12 | 木 | 玄米このは(塩) | あわ入り玄米御飯,魚の竜田揚げ,ひじきの煮物(れんこん),酵素入り納豆和え,みそ汁(麩) | スパゲティ |
| 13 | 金 | 食べるいりこ,なし | 秋さけの炊き込みご飯,大豆のかき揚げ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(もやし) | かぼちゃのほうとう風 |
| 14 | 土 | 鉄強化ビスケット | 玄米御飯,ラーメン(もやし),野菜餃子(冷凍) | ジャムパン,大豆といりこのかりんとう |
| 15 | | | | |
| 16 | 月 | りんご | 小豆入り玄米御飯,車麩のフライ,ポテトサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(なす) | 焼きビーフン |
| 17 | 火 | 甘辛せんべい | 玄米御飯,さんまの磯辺揚げ,五目野菜のみそ煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ) | 温そうめん |
| 18 | 水 | みかん | きび入り玄米御飯,豆腐とツナのハンバーグ,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(ほうれん草) | ラスク,大豆といりこのかりんとう,みかん |
| 19 | 木 | 玄米このは(塩) | 玄米御飯,魚の天ぷら,もずくの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ) | どら焼き(あんロール),大豆といりこのかりんとう |
| 20 | 金 | 食べるいりこ,なし | 小豆入り玄米御飯,マーボーかぼちゃ,春雨サラダ(もやし),酵素入り納豆和え,味噌汁(大根) | チジミ |
| 21 | 土 | 鉄強化ビスケット | 玄米御飯,ソース焼きそば,納豆かき揚げ,わかめスープ | レーズン蒸しパン,大豆といりこのかりんとう |
| 22 | | | | |
| 23 | 月 | りんご | あわ入り玄米御飯,豆腐ステーキの和風あんかけ,ひじきと大豆の炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ) | パリパリあんかけ焼そば |
| 24 | 火 | 甘辛せんべい | 小豆入り玄米御飯,白身魚のフライ,白和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(麩) | さつま芋のごま団子 |
| 25 | 水 | みかん | きび入り玄米御飯,れんこんのまんじゅう,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(豆腐) | 食パン,手作りキャロットジャム |
| 26 | 木 | 玄米このは(塩) | お楽しみメニュー,玄米御飯,魚の利休揚げ,ミニトマト,酵素入り納豆和え,ハロウィン・かぼちゃグラタン,ブロッコリーときのこのサラダ,中華スープ(| |
| 27 | 金 | 食べるいりこ,なし | ひじき御飯,大豆ミートチキン南蛮風,生揚げの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁 | れんこんのパウンドケーキ |
| 28 | 土 | 鉄強化ビスケット | スパゲティ,わかめスープ,フライドポテト | ごまトースト,食べるいりこ |
| 29 | | | | |
| 30 | 月 | りんご | 玄米御飯,豆腐のハンバーグ,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(白菜) | 蒸し煮人参のドーナッツ,オレンジジュース |
| 31 | 火 | 甘辛せんべい | あわ入り玄米御飯,魚の味噌煮,れんこんのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁 | 白玉きな粉,みかん,大豆といりこのかりんとう |

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 610 | 25.9 | 17.5 | 260 | 4.9 | 199 | 0.41 | 0.33 | 29 | 8.5 | 2.1 |
| 目標量 | 580 | 19 | 13 | 270 | 2.5 | 210 | 0.31 | 0.36 | 20 | 4.1 | 2 |
| 充足率(%) | 105 | 136 | 135 | 96 | 196 | 95 | 132 | 92 | 145 | 207 | 105 |
| 3才未満児 | 491 | 20.4 | 14 | 205 | 4 | 158 | 0.32 | 0.26 | 23 | 6.8 | 1.7 |
| 目標量 | 470 | 15 | 10 | 220 | 2.3 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 | 3.5 | 1.8 |
| 充足率(%) | 104 | 136 | 140 | 93 | 174 | 79 | 128 | 87 | 115 | 194 | 94 |

