

# 献立表

2017/11月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水	りんご	きび入り玄米御飯,つくね風,こまつなの和え物,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ,ごぼう)	ポトフ
02	木	おからセサミ,ごませんべい	小豆入り玄米御飯,魚の磯辺焼き,白菜の煮びたし,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	肉まん風,みかん,大豆といりこのかりんとう
04	土	野菜ジュース150,鉄強化ビスケット	焼きうどん,おにぎり,れんこんの天ぷら,みそ汁(わかめ・たまねぎ)	ジャムパン・食パン,大豆といりこのかりんとう
06	月	ウエハース	きび入り玄米御飯,高野豆腐の桜揚げ,かぼちゃのねりごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(小松菜)	おでん
07	火	磯部せんべい,ウエハース	あわ入り玄米御飯,魚の野菜あんかけ,ほうれん草ともやしのみじん切,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃが芋・長葱)	かぼちゃ餡の春巻き,大豆といりこのかりんとう
08	水	りんご	はとむぎ入り玄米御飯,筑前煮(グルテンミート),春雨とえのきのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(はくさい)	ピザトースト
09	木	ライス&ソーイ,ひじきスティック	麦入り玄米御飯,魚のちゃんちゃん焼き,切干大根のサラダ,酵素入り納豆和え,豆腐すまし汁(わかめ)	かぼちゃぜんざい,大豆といりこのかりんとう
10	金	野菜ジュース150,野菜かりんとう	玄米御飯,八宝菜,ミニトマト,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ・あげ)	おからドーナツ,みかん,大豆といりこのかりんとう
11	土	食べるいりこ,磯部せんべい	ツナチャーハン,まいたけのフリッター,豆腐すまし汁(わかめ)	玄米甘酒乳プリン
13	月	ウエハース	玄米のわかめ御飯,春雨のそぼろ炒め,ブロッコリーのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	白玉きな粉,大豆といりこのかりんとう
14	火	磯部せんべい,ウエハース	麦入り玄米御飯,魚のみぞれ煮,れんこんの梅和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(はくさい)	お好み焼き,大豆といりこのかりんとう
15	水	りんご,玄米このは(醤油)	きび入り玄米御飯,れんこんのはさみ揚げ,もずくの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根・木綿豆腐)	パン,さつまいものポタージュ
16	木	ライス&ソーイ,ひじきスティック	玄米御飯,魚の利休焼き,かぼちゃの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	のり巻き,みかん
17	金	野菜ジュース150,野菜かりんとう	小豆入り玄米御飯,車麩のきのこソースかけ,キャベツの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	さつま芋のレモン煮,大豆といりこのかりんとう
18	土	きな粉ラスク,野菜ジュース150	きのこスパゲティ,ちくわ磯辺揚げ,中華スープ	ラスク
20	月	ウエハース,食べるいりこ	あわ入り玄米御飯,すき焼き風煮,かぶのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(小松菜・麩)	抹茶団子〜あずき添え〜,大豆といりこのかりんとう
21	火	磯部せんべい,ウエハース	ひえ入り玄米御飯,かじきの竜田揚げ,人参の梅煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(ごぼう・白菜)	大学かぼちゃ
22	水	玄米このは(醤油)	きび入り玄米御飯,がね,ほうれん草の胡麻和え,パンプキンシチュー,酵素入り納豆和え	もっちりパン,大豆といりこのかりんとう
24	金	野菜かりんとう,野菜ジュース150	麦入り玄米御飯,オイスター炒め,もずくの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃが芋・長葱)	れんこんもち
25	土	磯部せんべい	にゅうめん,ごまおにぎり,かぼちゃの天ぷら	きなこパンケーキ,大豆といりこのかりんとう
27	月	ウエハース	きび入り玄米御飯,炒り豆腐,ブロッコリーの和え物,酵素入り納豆和え,みそ汁(はくさい)	スイートポテト,大豆といりこのかりんとう
28	火	磯部せんべい,ウエハース	きび入り玄米御飯,魚の香味焼き,ひじきの炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ・大根)	キャラットクッキー,大豆といりこのかりんとう
29	水	りんご,玄米このは(醤油)	中華混ぜ込みごはん,車麩のフライ,白菜のごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	あんかけうどん,大豆といりこのかりんとう
30	木	玄米クッキー	きび入り玄米御飯,魚の玉ねぎソースかけ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(チンゲン菜)	かぼちゃのきな粉団子,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	599	25	16.4	269	5	177	0.39	0.3	29	8.6	2.2
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	103	132	126	100	200	84	126	83	145	210	110
3才未満児	512	20.3	13.7	216	4	166	0.32	0.25	23	7	1.8
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	109	135	137	98	174	83	128	83	115	200	100