

# 献立表

2018/01月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
04	木	ウエハース	麦入り玄米御飯,大豆からあげ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃが芋・長葱)	ドーナッツ,大豆といりこのかりんとう
05	金	いそべせんべい	カレーライス,高野豆腐の桜揚げ,きなこもち	七草がゆ,大豆といりこのかりんとう
06	土	胚芽ビスケット	きのこスパゲティー,れんこんの天ぷら,清まし汁	黒糖蒸しパン,大豆といりこのかりんとう
09	火	ウエハース,玄米このは(醤油)	玄米ご飯,魚の甘辛煮,粉ふき芋,酵素入り納豆和え,みそ汁(はくさい)	ラーメン(キャベツ),大豆といりこのかりんとう
10	水	野菜かりんとう	きび入り玄米御飯,ひじきの五目煮,はくさいのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ・わかめ)	アップルパイ風
11	木	クッキー,鉄強化ビスケット	まめ入り玄米ご飯,魚の玉ねぎソースかけ,ブロッコリーのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(里芋)	餅入りぜんざい
12	金	いそべせんべい	きび入り玄米御飯,チンゲンサイのオイスターソース炒め,かぶのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	れんこんもち,大豆といりこのかりんとう
13	土	ウエハース	ツナスパゲティー(バジル),ちくわ磯辺揚げ,中華スープ	きな粉ラスク,大豆といりこのかりんとう
15	月	ひじきスティック	玄米御飯,つくね風,かぶの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(しめじ・大根)	もっちりパン
16	火	ウエハース,玄米このは(醤油)	あわ入り玄米御飯,魚のみぞれ煮,きんぴらごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁(はくさい)	りんごとさつま芋の重ね煮,大豆といりこのかりんとう
17	水	野菜かりんとう	小豆入り玄米御飯,車麩のきのこあんかけ,だいこんサラダ,みかん,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃが芋・長葱)	はくさいの豆乳スープ,大豆といりこのかりんとう
18	木	ウエハース	あわ入り玄米御飯,白身魚のフライ,小豆かぼちゃ,酵素入り納豆和え,みそ汁(ごぼう・かぶ)	パリパリあんかけ焼そば,大豆といりこのかりんとう
19	金	いそべせんべい	あわ入り玄米御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のコーンマヨ和え,酵素入り納豆和え,すまし汁	オレンジ風味のパンケーキ
20	土	胚芽ビスケット	焼きうどん,のりおにぎり,みそ汁(もやし・わかめ)	フライドポテト
22	月	ひじきスティック	玄米御飯,ひじきと大豆の炒り煮,白菜の和え物,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根・あげ)	トマトリゾット,大豆といりこのかりんとう
23	火	ウエハース,玄米このは(醤油)	あわ入り玄米御飯,かじきの竜田揚げ,人参の梅煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(白菜)	よもぎクッキー,みかん,大豆といりこのかりんとう
24	水	野菜かりんとう	きび入り玄米御飯,豆腐とツナのハンバーグ,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)	玄米食パン,りんごのコンポート
25	木	クッキー	きび入り玄米御飯,魚の梅味噌焼き,大根のきんぴら,酵素入り納豆和え,すまし汁	大学かぼちゃ,大豆といりこのかりんとう
26	金	いそべせんべい,黒ゴマあんサンド	きび入り玄米御飯,グラタン,たたきごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁(生揚げ・大根)	あんまん
27	土	ウエハース	しらすチャーハン,まいたけのカレーフリッター,わかめスープ	ほうれん草の蒸しパン
29	月	ひじきスティック	あわ入り玄米御飯,炒り豆腐,人参サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(切干・ほしのり)	おでん
30	火	ウエハース,アーモンドカル	あわ入り玄米御飯,れんこんのはさみ揚げ,こんにゃくの梅肉,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	あんかけうどん,みかん
31	水	ウエハース,食べるいりこ	あずきご飯,里芋と根菜のみそ煮,ほうれん草のサラダ,酵素入り納豆和え,すまし汁	もちもちドーナッツ,大豆といりこのかりんとう

菜月

湯月

	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	26.4	16.1	289	5.1	172	0.39	0.3	27	8.8	2.4
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	105	139	124	107	204	82	126	83	135	215	120
3才未満児	515	21.3	14.2	229	4.1	136	0.31	0.24	21	6.9	1.9
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	110	142	142	104	178	68	124	80	105	197	106

2018年01月 献立表 一般

Main table containing menu items and ingredients for days 4 through 23. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.

Main table containing menu items and ingredients for days 24 through 31. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.