

献立表

2018/02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	木	玄米このは(醤油)	麦入り玄米御飯,魚のカレーフリッター,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(小松菜)	玄米粉入りお好み焼き
02	金	ウエハース	きび入り玄米御飯,豆腐ハンバーグ,もやしのナムル,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ)	手巻き寿司
03	土	胚芽ビスケット	じゃこおにぎり,焼きそば,かぼちゃの天ぷら,中華スープ	ラスク
05	月	野菜かりんとう	きび入り玄米御飯,マカロニグラタン,ブロッコリーのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(ふ)	クッキー・セサミ
06	火	せんべい	あわ入り玄米御飯,魚の味噌煮,ごぼうとさつまいものオーロラソース,酵素入り納豆和え,みそ汁(えのき)	ぜんざい
07	水	ウエハース	はとむぎ入り玄米御飯,すき焼き風煮物(白菜),スパゲティーサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(だいこん)	大学芋,みかん
08	木	玄米このは(醤油)	玄米御飯,魚の利休揚げ,キャベツと油揚げの炒め煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃが芋)	にゅうめん
09	金	ウエハース,食べるいりこ	あわ入り玄米御飯,揚げ豆腐の和風あんかけ,れんこんきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	ラスク
10	土	胚芽ビスケット	じゃこおにぎり,うどん,かき揚げ	焼きいも
13	火	せんべい	きび入り玄米御飯,魚の竜田揚げ,ピーマンと野菜のソテー,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	ほうれん草のパンケーキ,大豆といりこのかりんとう
14	水	ウエハース	玄米御飯,酢豚・ケチャップ味,うの花炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根)	ツナカレートースト,みかん
15	木	玄米このは(醤油)	あわ入り玄米御飯,魚のごま照り焼き,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(しめじ)	<お別れ会>,コンソメスープ
16	金	ウエハース,食べるいりこ	小豆入り玄米御飯,れんこんボール,かぶの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(白菜)	うどん
17	土	胚芽ビスケット	昆布おにぎり,ラーメン(もやし),れんこんの天ぷら	黒糖蒸しパン
19	月	野菜かりんとう	あわ入り玄米御飯,がんもどき,凍り豆腐入り五目煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	バリバリあんかけ焼きそば
20	火	せんべい	麦入り玄米御飯,魚のパン粉焼き,炒り豆腐,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	きなこもち
21	水	ウエハース,食べるいりこ	麦入り玄米御飯,マーボー豆腐,ポテトサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(切干大根)	食パン,クリームシチュー
22	木	玄米このは(醤油)	あわ入り玄米御飯,魚の煮つけ,ごぼうとさつまいものオーロラソース,酵素入り納豆和え,みそ汁(小松菜)	にんじんだーナツ,みかん
23	金	ウエハース	きび入り玄米御飯,高野豆腐のはさみ揚げ,白菜の煮びたし,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃが芋)	春雨の春巻き
24	土	胚芽ビスケット	スパゲティー,ちくわ磯辺揚げ,オニオンスープ	クッキー
26	月	野菜かりんとう	あわ入り玄米御飯,車麩のフライ,だいこんの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(白菜)	ちゃんぽん
27	火	せんべい	玄米御飯,魚の南蛮漬,きんぴらごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁(ほうれん草)	かぼちゃの蒸しパン,大豆といりこのかりんとう
28	水	野菜かりんとう	きび入り玄米御飯,八宝菜,かぼちゃのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	スコーン,みかん

●
新月

	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	615	24.6	16.6	249	4.6	193	0.38	0.31	25	7.5	2.5
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	106	129	128	92	184	92	123	86	125	183	125
3才未満児	498	19.4	13.7	196	3.6	152	0.3	0.24	20	5.8	1.9
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	106	129	137	89	157	76	120	80	100	166	106

Main table containing menu items and ingredients for days 1 through 20. Columns include date, menu name, and various ingredients with their respective quantities.

Main table containing menu items and ingredients for days 21 through 30. Columns include date, menu name, and various ingredients with their respective quantities.