

献立表

2018/04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	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げの煮物,ほうれん草のサラダ,納豆和え,みそ汁(しめじ)	さつま芋チップス
03	火	炒り玄米,じゃがいも	雑穀入り玄米ご飯,魚のカレームニエル,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	小豆かぼちゃ
04	水	炒り玄米,さつまいも	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐の野菜あんかけ,キャベツの中華和え,納豆和え,みそ汁(切干大根)	ピザトースト
05	木	炒り玄米,ブルーベリー	雑穀入り玄米ご飯,魚のねぎ煮,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁(こまつな)	チジミ
06	金	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁(ふ)	フルーツポンチ
07	土	オレンジ	うどん,かぼちゃの天ぷら	黒糖蒸しパン
09	月	炒り玄米,じゃがいも	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,かぼちゃの煮物,納豆和え,みそ汁(もやし)	ソース焼きそば
10	火	炒り玄米,さつまいも	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺焼き,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁(しめじ)	小豆かぼちゃ
11	水	炒り玄米,ブルーベリー	雑穀入り玄米ご飯,小松菜と厚揚げの煮物,ごぼうとさつまいものオーロラソース,納豆和え,みそ汁(にら)	ミニアメリカンドッグ
12	木	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,魚のクリームソースがけ,春キャベツの梅おかか和え,納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	パン,甘い野菜のスープ
13	金	炒り玄米,かぼちゃ	雑穀入り玄米ご飯,筑前煮,スパゲティ-サラダ,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	さつまいも春巻き
14	土	りんご	ちゃんぽん,まいたけのフリッター	玄米このは(醤油)
16	月	炒り玄米,じゃがいも	小豆入り玄米御飯,大豆からあげ,白和え,納豆和え,みそ汁(ふ)	やわたもち
17	火	炒り玄米,ブルーベリー	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春キャベツのごまドレ,納豆和え,みそ汁(切干大根)	ラーメン
18	水	炒り玄米,さつまいも	雑穀入り玄米ご飯,新じゃがのみそオープン焼き,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁(豆腐)	かぼちゃのプリン,炒り大豆の甘煮
19	木	炒り玄米,りんご	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,きんぴらごぼう,納豆和え,みそ汁(小松菜)	にんじんクッキー
20	金	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,ほうれん草のコーン和え,納豆和え,みそ汁(もずく)	フライドポテト
21	土	オレンジ	焼きそば,かき揚げ,きのこスープ	胚芽ビスケット
23	月	炒り玄米,じゃがいも	雑穀入り玄米ご飯,回鍋肉風,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁(切干大根)	きつねうどん
24	火	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,いんげん胡麻和え,納豆和え,みそ汁(じゃが芋)	小豆かぼちゃ
25	水	炒り玄米,さつまいも	雑穀入り玄米ご飯,生揚げとじゃが芋の煮物,もやしと人参のナムル,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	パン,カレースープ煮
26	木	炒り玄米,ブルーベリー	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁(にら)	豆腐ドーナツ
27	金	炒り玄米,かぼちゃ	小豆入り玄米御飯,炒り豆腐,キャベツのソテー,納豆和え,みそ汁(えのき)	にんじんゼリー
28	土	りんご	スパゲティ-,ちくわの磯辺揚げ,オニオンスープ	ウエハース
30	月			

● 新月

○ 満月

	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	564	23.3	13.6	218	4.5	247	0.41	0.34	28	9	2
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	97	123	105	81	180	118	132	94	140	220	100
3才未満児	446	18.3	10.7	169	3.5	198	0.33	0.27	22	7.2	1.5
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	95	122	107	77	152	99	132	90	110	206	83

Main table with columns for dates (2月 to 19日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料). Includes dishes like 炒り玄米, 雑穀入り玄米ご飯, and various soups and side dishes.

Continuation of the menu table for dates 20日 to 28日. Includes items like オレンジ, 焼きそば, 雑穀入り玄米ご飯, and various soups and side dishes.