

献立表

2018/05月分

名島保育園(一般)

2週の日
メニュー

新月

満月

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 材料名 | 3時おやつ |
|----|---|---------------|--|----------------------|
| 01 | 火 | ブルーーン,炒り玄米 | はとむぎ入り玄米御飯,魚の利休焼き,ひじきこんにゃく,納豆和え,みそ汁(じゃが芋・長葱) | みそクッキー |
| 02 | 水 | いりこ,炒り玄米 | アマランサス入り玄米ご飯,タンパッキーのフライ,スナップエンドウのソテー,納豆和え,切干大根のみそ汁 | 玄米よもぎもち |
| 07 | 月 | にんじん,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,切干大根の旨煮(凍り豆腐),納豆和え,みそ汁(キャベツ) | にんじんゼリー,炒り大豆の甘煮 |
| 08 | 火 | 炒り玄米,こんぶ | 麦入り玄米御飯,魚の甘辛煮,粉ふき芋,納豆和え,切干大根のみそ汁 | もっちりパン |
| 09 | 水 | ブルーーン,炒り玄米 | きび入り玄米御飯,豆腐とツナのハンバーグ,スナップエンドウの和え物,納豆和え,さつまいものみそ汁 | うずら豆の甘煮 |
| 10 | 木 | じゃがいも,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,たけのこの土佐煮,納豆和え,みそ汁(小松菜) | ごぼう天うどん |
| 11 | 金 | りんご,炒り玄米 | アマランサス入り玄米ご飯,春雨のそぼろ煮,ニラのナムル,納豆和え,たけのこのみそ汁 | ごま団子 |
| 12 | 土 | いりこ,炒り玄米 | 焼きビーフン,エリンギのフリッター,わかめスープ | マカロニきな粉 |
| 14 | 月 | 炒り玄米,種無しブルーーン | 雑穀入り玄米ご飯,生揚げの煮物,キャベツのごま和え,納豆和え,みそ汁(ふ) | 中華おこわ |
| 15 | 火 | 炒り玄米,じゃがいも | 小豆入り玄米御飯,魚の天ぷら,ひじきこんにゃく,納豆和え,みそ汁(こまつな) | ココアパンケーキ |
| 16 | 水 | にんじん,炒り玄米 | あわ入り玄米御飯,マーボー高野,ビーフンと野菜のソテー,納豆和え,切干大根のみそ汁 | 玄米甘酒豆乳プリン,炒り大豆の甘煮 |
| 17 | 木 | いりこ,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,こまつなのソテー,納豆和え,みそ汁(キャベツ) | 小豆かぼちゃ |
| 18 | 金 | こんぶ,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,切干大根のサラダ,納豆和え,みそ汁(小松菜) | 豆腐団子 |
| 19 | 土 | いりこ,炒り玄米 | にゅうめん汁,ちくわ磯辺揚げ | フレンチトースト(食パン) |
| 21 | 月 | にんじん,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,ホイコーロー風,焼き野菜のマリネ,納豆和え,みそ汁(豆腐・わかめ) | 豆乳くず餅(黒蜜かけ) |
| 22 | 火 | 種無しブルーーン,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,魚の香味焼き,ポテトサラダ,納豆和え,切干大根のみそ汁 | 水菜と桜エビの和風パスタ |
| 23 | 水 | いりこ,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,かぼちゃのコロッケ,切干大根の旨煮(凍り豆腐),納豆和え,みそ汁(ふ) | ジャムパン・食パン,玄米スープ |
| 24 | 木 | じゃがいも,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,さわらの幽庵焼き,いんげんのごま和え,納豆和え,みそ汁(かぼちゃ) | 豆乳お好み焼き |
| 25 | 金 | りんご,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐の磯辺揚げ,きんぴらごぼう,納豆和え,みそ汁(じゃが芋・長葱) | 小豆かぼちゃ |
| 26 | 土 | いりこ,炒り玄米 | 味噌煮込みうどん,大豆からあげ | きな粉ラスク |
| 28 | 月 | 炒り玄米,にんじん | 雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,キャベツの和え物,納豆和え,みそ汁(厚揚げ) | 金時豆甘煮 |
| 29 | 火 | じゃがいも,炒り玄米 | 小豆入り玄米御飯,魚のパン粉焼き,かぼちゃのそぼろあんかけ,納豆和え,みそ汁(えのき) | にゅうめん |
| 30 | 水 | 種無しブルーーン,炒り玄米 | 雑穀入り玄米ご飯,スタミナ炒め,切干大根の旨煮(凍り豆腐),納豆和え,みそ汁(かぶ・あげ) | フライドポテト |
| 31 | 木 | にんじん,炒り玄米 | アマランサス入り玄米ご飯,魚の南蛮漬,ひじきと大豆の炒り煮,納豆和え,みそ汁(かぼちゃ) | ひよこ豆のスープ,手作りパン(いちじく) |

| | 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 | 658 | 31.3 | 16 | 367 | 6.1 | 208 | 0.4 | 0.36 | 20 | 9.9 | 2.5 |
| 目標量 | 580 | 19 | 13 | 270 | 2.5 | 210 | 0.31 | 0.36 | 20 | 4.1 | 2 |
| 充足率(%) | 113 | 165 | 123 | 136 | 244 | 99 | 129 | 100 | 100 | 241 | 125 |
| 3才未満児 | 518 | 24.6 | 12.5 | 289 | 4.8 | 165 | 0.32 | 0.28 | 16 | 7.9 | 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 | 164 | 125 | 131 | 209 | 83 | 128 | 93 | 80 | 226 | 106 |

2018年05月 献立表 一般

Main menu table with columns for dates (1日 to 22日), meal names (献立名), and ingredients (材料). The table is organized into two main sections: the top section covers days 1-22, and the bottom section covers days 23-31.

Continuation of the menu table, covering days 23 through 31. It includes meal names and detailed ingredient lists with quantities.