

# 献立表

2018/07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	せんべい	じゃこふりかけ御飯,車麩のフライ,なすの天ぷら,トマトのサラダ,納豆,みそ汁(キャベツ)	大学かぼちゃ
03	火	胚芽ビスケット	雑穀入り玄米ご飯,魚の南蛮漬,小豆かぼちゃ,納豆,みそ汁(しめじ)	チジミ
04	水	ビスケット	じゃこふりかけ御飯,酢豚風,ミニトマト,納豆,みそ汁(厚揚げ)	ゆでとうもろこし,食べるいりこ
05	木	ひじきスティック	雑穀入り玄米ご飯,揚げだし豆腐,野菜の天ぷら,納豆,みそ汁(小松菜)	甘夏,炒り大豆の甘煮
06	金	ウエハース	☆☆七夕そうめん☆☆ えびフライ,すいか ※(米) 日鯉のフライ ※(卵) んびり	フルーツ寒天,食べるいりこ
07	土	胚芽ビスケット	スパゲティ,ころころスープ	じゃこおにぎり,たくあん
09	月	玄米このは(醤油)	じゃこふりかけ御飯,かきあげ,じゃが芋の煮物,ミニトマト,納豆,みそ汁(なす・たまねぎ)	豆乳くず餅
10	火	ウエハース	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,かぼちゃのサラダ,納豆,みそ汁(キャベツ)	冷やしぜんざい
11	水	玄米このは(塩)	じゃこふりかけ御飯,炒り豆腐(みそ味),こんにやくのきんぴら,納豆,みそ汁(じゃが芋・長葱)	はと麦のカレー春巻き
12	木	ウエハース	雑穀入り玄米ご飯,マーボーなす,もずくの酢の物,納豆,みそ汁(ふ)	にんじんゼリー,塩ゆで枝豆
13	金	鉄強化ビスケット	小豆入り玄米御飯,魚のパン粉焼き,トマトのサラダ,納豆,みそ汁(かぼちゃ)	フライドポテト
14	土	玄米このは(醤油)	冷やし中華,まいたけのフリッター	おにぎり,たくあん
17	火	ウエハース	アマランサス入り玄米ご飯,魚のカレーフリッター,ひじきの炒り煮,納豆,みそ汁(なす・たまねぎ)	かぼちゃの天ぷら
18	水	鉄強化ビスケット	じゃこふりかけ御飯,高野豆腐の磯辺揚げ,春雨サラダ(もやし),納豆,みそ汁(かぼちゃ)	ゆでとうもろこし,食べるいりこ
19	木	ひじきスティック	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,おくらのお浸し,納豆,みそ汁(しめじ)	パリパリあんかけ焼そば
20	金	ウエハース	雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,なすの煮干酢,納豆,みそ汁(キャベツ)	マカロニきな粉
21	土	玄米このは(醤油)	冷やしうどん,なすの天ぷら	じゃこおにぎり
23	月	ウエハース	雑穀入り玄米ご飯,豆腐とツナのハンバーグ,春雨ときゅうりの酢の物,納豆,みそ汁(厚揚げ)	小倉羊羹
24	火	鉄強化ビスケット	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,ピーマンの炒め煮,納豆,みそ汁(しめじ)	かぼちゃ餡の春巻き
25	水	玄米このは(塩)	じゃこふりかけ御飯,チンジャオロースー風,トマトのサラダ,納豆,みそ汁(豆腐・わかめ)	ツナマヨトースト
26	木	ひじきスティック	雑穀入り玄米ご飯,ケチャップ煮,しめじの天ぷら,納豆,みそ汁(ふ)	ゆでとうもろこし,食べるいりこ
27	金	胚芽ビスケット	小豆入り玄米御飯,白身魚のフライ,タルタルソース,きゅうりの酢の物,納豆,みそ汁(かぼちゃ)	塩ゆで枝豆,食べるいりこ
28	土	鉄強化ビスケット	中華風肉味噌うどん,ミニトマト	じゃこおにぎり
30	月	玄米このは(醤油)	雑穀入り玄米ご飯,マーボー高野豆腐,おくらのお浸し,納豆,みそ汁(ふ)	小豆かぼちゃ
31	火	せんべい	はとむぎ入り玄米御飯,魚の磯辺揚げ,なすのおかか和え,納豆,みそ汁(かぼちゃ)	ジャムパン・食パン

	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	614	25.1	17.5	229	4.5	165	0.35	0.29	21	8.5	2.3
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	106	132	135	85	180	79	113	81	105	207	115
3才未満児	488	19.7	13.9	180	3.7	129	0.27	0.23	16	6.6	1.8
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	104	131	139	82	161	65	108	77	80	189	100

Main table with columns for dates (21日 to 30日), meal names (献立名), and materials (材料). It lists daily menus and their corresponding ingredients in detail.