

献立表

2018/08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	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐の和風あんかけ,かぼちゃのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(なす)	豆乳寒天
02	木	おかし	はとむぎ入り玄米御飯,高野豆腐のカレー風味揚げ,野菜サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	焼きビーフン
03	金	おかし	麦入り玄米御飯,魚の煮つけ,春雨ときゅうりの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	ゆでとうもろこし
04	土	おかし	冷やしうどん,焼きなす	じゃこおにぎり,たくあん
06	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,トマトのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(もずく)	冷やしうどん
07	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,なすの味噌炒め,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃがいも)	くず餅
08	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チンジャオロース風,たたききゅうりの中華和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	パン,冷製パンブキンスープ
09	木	おかし	じゃこふりかけ御飯,マカロニグラタン,もずくの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(豆腐)	黒糖まんじゅう
10	金	おかし	小豆入り玄米御飯,魚のフライ,もやしと人参のナムル,酵素入り納豆和え,みそ汁(なす)	冷やし中華
11	土	〈山の日〉		
13	月	おかし	サラダそうめん,トマト	白玉団子(黒蜜)
14	火	おかし	カレーライス,トマト	りんごのゼリー
15	水	おかし	焼きビーフン,きのこスープ,トマト	冷やしぜんざい
16	木	おかし	じゃこふりかけ御飯,酢豚・ケチャップ味,なすの天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	パリパリあんかけ焼そば
17	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のコーンフレーク揚げ,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	フルーツ寒天
18	土	おかし	冷やし中華,かぼちゃの蒸し煮	おにぎり,たくあん
20	月	おかし	麦入り玄米御飯,回鍋肉風,トマトのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(小松菜)	サラダそうめん
21	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休焼き,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(冬瓜)	小倉ようかん
22	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,野菜サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(なす)	食パン,甘い野菜のスープ
23	木	おかし	じゃこふりかけ御飯,車麩のフライ,白和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	ところてん
24	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,三色ご飯,魚の竜田揚げ,かぼちゃの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(ふ)	シャーベット
25	土	おかし	焼きそば,スープ,焼きなす	じゃこおにぎり,たくあん
27	月	おかし	小豆入り玄米御飯,さっぱり肉じゃが,おくらのお浸し,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	冷製パスタ
28	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のカレーフリッター,ピーマンのきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	にんじんゼリー
29	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,きゅうりの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(なす)	パン,ポテトサラダ
30	木	おかし	じゃこふりかけ御飯,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,小松菜の和えもの,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	みたらし団子
31	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のねぎ煮,えのきと春雨のサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃがいも)	かぼちゃ豆乳プリン

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	553	22.7	15.1	219	3.9	167	0.31	0.26	21	7.5	2.3
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	95	119	116	81	156	80	100	72	105	183	115
3才未満児	442	17.9	12.2	173	3.2	132	0.24	0.2	16	5.9	1.8
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	94	119	122	79	139	66	96	67	80	169	100

Main menu table with columns for dates from 1日(水) to 18日(土). Each column contains meal names and a list of ingredients with their respective quantities.

Main menu table with columns for dates from 20日(月) to 31日(金). Each column contains meal names and a list of ingredients with their respective quantities.