

献立表

2018/09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 | 土 | おかし | うどん, トマト | じゃこおにぎり, たくあん |
| 03 | 月 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, かき揚げ, 切干大根の旨煮, 酵素入り納豆和え, みそ汁(厚揚げ) | 白玉ぜんざい |
| 04 | 火 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 魚のいそべ揚げ, 野菜のサラダ, 酵素入り納豆和え, みそ汁(青菜) | 焼きビーフン |
| 05 | 水 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 揚げ豆腐の野菜あんかけ, たたききゅうりの中華和え, 酵素入り納豆和え, みそ汁(なす) | にんじんドーナツ |
| 06 | 木 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 八宝菜, ひよこ豆のサラダ, 酵素入り納豆和え, みそ汁(キャベツ) | 食パン, かぼちゃポタージュ |
| 07 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 魚のパン粉焼き, キャベツの磯和え, 酵素入り納豆和え, みそ汁(じゃが芋) | 野菜蒸しパン |
| 08 | 土 | おかし | スパゲティ, スープ | じゃこおにぎり, たくあん |
| 10 | 月 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 厚揚げのみそ炒め, 春雨サラダ, 酵素入り納豆和え, すまし汁(きのこ) | 小豆かぼちゃ |
| 11 | 火 | おかし | 小豆入り玄米御飯, 魚の南蛮漬, かぼちゃのサラダ, 酵素入り納豆和え, みそ汁(青菜) | フルーツ白玉 |
| 12 | 水 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 酢豚・ケチャップ味, 青菜のお浸し, 酵素入り納豆和え, みそ汁(かぼちゃ) | 黒ごまプリン, 食べるいりこ |
| 13 | 木 | おかし | じゃこふりかけ御飯, 豆腐ハンバーグ, ナムル, 酵素入り納豆和え, みそ汁(なす) | フライドポテト |
| 14 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の西京焼き, きのこのきんぴら, 酵素入り納豆和え, みそ汁(じゃが芋) | 和風スパゲティ |
| 15 | 土 | おかし | 焼きそば, スープ | じゃこおにぎり, たくあん |
| 18 | 火 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 魚のフライ, 五目煮, 酵素入り納豆和え, みそ汁(かぼちゃ) | よもぎ白玉団子 |
| 19 | 水 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 車麩のフライ, 青菜のソテー, 酵素入り納豆和え, みそ汁(なす) | ツナマヨトースト |
| 20 | 木 | おかし | 雑穀入り玄米御飯, パリパリあんかけ焼きそば, もずくの酢の物, 酵素入り納豆和え, みそ汁(豆腐) | れんこんもち |
| 21 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の梅肉焼き, うの花炒り煮, 酵素入り納豆和え, みそ汁(きのこ) | お彼岸・黒米おはぎ |
| 22 | 土 | おかし | 焼きビーフン, スープ | じゃこおにぎり, たくあん |
| 25 | 火 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の煮つけ, れんこんきんぴら, 酵素入り納豆和え, みそ汁(青菜) | うどん |
| 26 | 水 | おかし | 小豆入り玄米御飯, 高野はさみ揚げ, きゅうりとコーンのサラダ, 酵素入り納豆和え, みそ汁(なす) | はったい粉団子 |
| 27 | 木 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, れんこんボール, 切干大根の旨煮, 酵素入り納豆和え, みそ汁(豆腐) | パン, ポテトサラダ |
| 28 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の照り焼き, 黒豆と根菜の煮物, 酵素入り納豆和え, みそ汁(もずく) | さつまいもの春巻き |
| 29 | 土 | おかし | ラーメン, 焼きかぼちゃ | じゃこおにぎり, たくあん |

● 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 | 525 | 22.1 | 12.5 | 188 | 3.7 | 152 | 0.35 | 0.26 | 17 | 6.7 | 2.4 |
| 目標量 | 580 | 19 | 13 | 270 | 2.5 | 210 | 0.31 | 0.36 | 20 | 4.1 | 2 |
| 充足率(%) | 91 | 116 | 96 | 70 | 148 | 72 | 113 | 72 | 85 | 163 | 120 |
| 3才未満児 | 428 | 17.5 | 9.9 | 150 | 3 | 119 | 0.27 | 0.2 | 13 | 5.3 | 1.9 |
| 目標量 | 470 | 15 | 10 | 220 | 2.3 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 | 3.5 | 1.8 |
| 充足率(%) | 91 | 117 | 99 | 68 | 130 | 60 | 108 | 67 | 65 | 151 | 106 |

