

# 献立表

2018/11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	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,八宝菜,れんこんの天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁(おふ)	蒸しパン
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,かぶの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	お好み焼き
03	土	〈文化の日〉		
05	月	ウエハース	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のそぼろあんかけ,青菜のお浸し,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	春雨の春巻き
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,きんぴらごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁(もやし)	さつまいもの天ぷら
07	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,キャベツの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃがいも)	にゅうめん
08	木	おかし	小豆入り玄米御飯,大豆からあげ,ひじきの炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(わかめ)	ココアスコーン
09	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,白菜の煮びたし,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ)	かぼちゃぜんざい
10	土	おかし	スパゲティー,スープ	じゃこおにぎり,たくあん
12	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐グラタン,青菜の塩麹炒め,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根)	さつまいももち
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のみぞれ煮,白菜ときのこのソテー,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃがいも)	肉まん風
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボーじゃが,ブロッコリーサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	のり巻き
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんのはさみ揚げ,春雨サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	おやき
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のねぎ焼き,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(さつまいも)	パン,シチュー
17	土	おかし	うどん,ちくわ磯辺揚げ	じゃこおにぎり,たくあん
19	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐とキャベツのみそ煮,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ)	フライドポテト
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の玉ねぎソースかけ,里芋の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(青菜)	団子汁
21	水	おかし	小豆入り玄米御飯,ホイコーロー風,かぶのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	れんこんボール
22	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉,雑穀入り玄米ご飯,チキン南蛮風,キャベツのソテー,酵素入り納豆和え,コンソメスープ	モンブラン風(予定)
23	金	〈勤労感謝の日〉		
24	土	おかし	ちゃんぽん,れんこんの天ぷら	じゃこおにぎり,たくあん
26	月	おかし	じゃこふりかけ御飯,車麩のフライ,五目野菜の梅肉煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(白菜)	スイートポテト
27	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のおかか煮,白菜のごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	高野豆腐のかりんとう
28	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんの鰻もどき,青菜のナムル,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根)	コーンマヨトースト
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,炒り豆腐,ブロッコリーのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	みそラーメン
30	金	おかし	きび入り玄米御飯,魚の黒酢あんかけ,ごぼうとさつまいものオーロラソース,酵素入り納豆和え,みそ汁(青菜)	にんじんクッキー,食べるいりこ

● 新月

○ 満月

	エネルギー kcal	たんぱく 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	499	20.2	13.3	163	3.6	152	0.32	0.26	22	6.6	2.2
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	86	106	102	60	144	72	103	72	110	161	110
3才未満児	415	16.1	11.2	130	2.8	118	0.25	0.2	17	5.2	1.7
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	88	107	112	59	122	59	100	67	85	149	94

Main table containing menu items and materials for days 1 through 19. Columns include dates (e.g., 1日(木), 2日(金)), menu descriptions (e.g., 雑穀入り玄米ご飯), and material lists with quantities (e.g., 強力粉 12.0, 小麦粉 1.5).

Main table containing menu items and materials for days 20 through 30. Columns include dates (e.g., 20日(火), 21日(水)), menu descriptions (e.g., 雑穀入り玄米ご飯), and material lists with quantities (e.g., ウエハース 0.0, 玄米 25.0).

無糖白小麦粉 25.0

いりこ 5.0