

献立表

2018/10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	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,あらめの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃが芋)	和風スパゲッティ	
02	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,五目煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(もやし)	おでん	
03	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,もやしと人参のナムル,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	チジミ	
04	木	おかし	じゃこふりかけ御飯,高野豆腐のグラタン,青菜のごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(ごぼう)	大学芋	
05	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,たくあん,魚の味噌煮,かぼちゃのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(青菜)	おからドーナツ	
06	土	おかし	うどん,蒸し野菜	じゃこおにぎり,たくあん	
08	月	〈体育の日〉			
09	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,筑前煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	小豆かぼちゃ	
10	水	おかし	小豆入り玄米御飯,車麩のフライ,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(さつまいも)	ピザトースト	
11	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆のかき揚げ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	金時豆甘煮,食べるいりこ	
12	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のきのこあんかけ,きんぴらごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁(青菜)	れんこんボール	
13	土	おかし	スパゲティ,スープ	じゃこおにぎり,たくあん	
15	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜のそぼろみそかけ,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	ぜんざい	
16	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,五目野菜のみそ煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	さつま芋チップ	
17	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のハンバーグ,れんこんの天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁(青菜)	焼きビーフン	
18	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,コロッケ,キャベツの磯和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(豆腐)	パン,豆乳スープ	
19	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,れんこんきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁(里芋)	きつねうどん	
20	土	おかし	ラーメン,蒸し野菜	じゃこおにぎり,たくあん	
22	月	おかし	じゃこふりかけ御飯,大豆からあげ,青菜のお浸し,酵素入り納豆和え,みそ汁(ごぼう)	白玉団子(かぼちゃ餡)	
23	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のゆず風味焼き,うの花炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(さつまいも)	パン,ポトフ	
24	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,すき焼き風煮物,春雨サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	ミニアメリカンドッグ	
25	木	おかし	小豆入り玄米御飯,れんこんの鰻もどき,かぼちゃの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(青菜)	ラーメン	
26	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のねぎ煮,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(きのこ)	タルト	
27	土	おかし	ソース焼きそば,わかめスープ	じゃこおにぎり,たくあん	
29	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,ブロッコリーのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(さつまいも)	くず餅	
30	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺揚げ,ポテトサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ)	パリパリあんかけ焼そば	
31	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,青菜のオイスターソース炒め,白和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(ワカメ)	さつま芋のようかん	

● 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	567	21.4	14.5	174	3.8	199	0.35	0.27	24	7.8	2.5
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	98	113	112	64	152	95	113	75	120	190	125
3才未満児	438	16.5	11.2	135	2.9	156	0.27	0.21	19	6.1	1.9
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	93	110	112	61	126	78	108	70	95	174	106

Main menu table with columns for dates from 1st to 18th. Rows include meal names (e.g., 雑穀入り玄米ご飯), ingredients (e.g., 白米, 大豆), and their respective quantities.

Continuation of the menu table for dates 19th to 31st. Rows include meal names (e.g., ラーメン, タルト), ingredients (e.g., 小麦粉, 鶏肉), and their respective quantities.