

# 献立表

2018/12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,ちくわ磯辺揚げ	じゃこおにぎり,たくあん
03	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,酵素入り納豆和え,白菜の煮びたし,味噌汁(大根)	チヂミ
04	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺焼き,五目煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	さつま芋チップス,みかん
05	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,たたきごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	パン,ミネストローネスープ
06	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,ブロッコリーの天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁(ごぼう)	ぜんざい
07	金	おかし	小豆入り玄米御飯,魚のみそ煮,れんこんきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ)	かぼちゃのごま団子
08	土	おかし	スパゲティー,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,豆腐ハンバーグ,ワカメときのこの和え物,酵素入り納豆和え,みそ汁(じゃがいも)	りんごのパンケーキ
11	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,青菜のごまみそ和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(ごぼう)	さつまいもと金時豆の甘煮
12	水	おかし	じゃこふりかけ御飯,八宝菜,さといもの天ぷら,酵素入り納豆和え,味噌汁(おふ)	ひえドーナツ
13	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,ブロッコリーのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(もやし)	豆乳クリームパスタ
14	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,かぶの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	れんこんチップス,みかん
15	土	おかし	ラーメン,れんこんの天ぷら	じゃこおにぎり,たくあん
17	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のみぞれあんかけ,さつまいもとじゃこのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	フレンチトースト風
18	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のゆず風味焼き,五目野菜の梅肉煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根)	かぼちゃ餡の春巻き
19	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんのはさみ揚げ,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(白菜)	パリパリあんかけ焼そば
20	木	おかし	<おたのしみメニュー>,ケチャップライス,車麩のフライ,ポテトサラダ,みそ汁(そうめん)	ケーキ
21	金	おかし	小豆入り玄米御飯,魚の南蛮漬,だいこんの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(きのこ)	大学芋,みかん
22	土		焼きそば,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,魚の塩焼き,ひよこ豆のサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	黒糖蒸しパン
26	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,すき焼き風煮物,大根の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁(もやし)	にゅうめん
27	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(さつまいも)	米粉のパンケーキ
28	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,れんこん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)	小豆クッキー

●  
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	534	21.5	14.2	193	3.7	150	0.35	0.25	24	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(%)	92	113	109	71	148	71	113	69	120	163	120
3才未満児	445	17.4	12.2	161	3	117	0.27	0.2	19	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(%)	95	116	122	73	130	59	108	67	95	151	106

2018年12月 献立表 一般

Main table containing menu items and ingredients for days 1 through 19. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.

Main table containing menu items and ingredients for days 20 through 28. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.