

献立表

2019/01月分

名島保育園(一般)

● 新月
↓

○ 満月
↓

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
04	金	おかし	カレーライス, 酵素入り納豆和え, みそ汁(わかめ)	ホットケーキ
05	土	おかし	スパゲティ, サラダ	じゃこおにぎり, たくあん
07	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯, がんもどき, 大根の煮物, 酵素入り納豆和え, みそ汁(青菜)	七草がゆ
08	火	おかし	小豆入り玄米御飯, 魚のかば焼き, 白菜の和え物, 酵素入り納豆和え, みそ汁(きのこ)	りんごとさつま芋の重ね煮
09	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 厚揚げの煮物, 酵素入り納豆和え, マカロニサラダ, みそ汁(大根)	はくさいの豆乳スープ, パン
10	木	おかし	カレーライス, サラダ, きなこもち	パリパリあんかけ焼そば
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の天ぷら, かぶのサラダ, 酵素入り納豆和え, みそ汁(白菜)	小豆かぼちゃ
12	土	おかし	うどん, れんこんの天ぷら	じゃこおにぎり, たくあん
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚のみぞれ煮, きんぴらごぼう, 酵素入り納豆和え, みそ汁(おふ)	餅入りぜんざい
16	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯, グラタン, ブロッコリーの和え物, 酵素入り納豆和え, みそ汁(厚揚げ)	焼きそば
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 根菜のそぼろ煮, 春雨サラダ, 酵素入り納豆和え, みそ汁(青菜)	あわのクリームスープ
18	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚のちゃんちゃん焼き, 切干大根の旨煮, 納豆和え, みそ汁(もやし)	フライドポテト
19	土	おかし	焼きそば, スープ	じゃこおにぎり, たくあん
21	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 豆腐ハンバーグ, れんこんきんぴら, 酵素入り納豆和え, みそ汁(白菜)	ピザトースト, 食べるいりこ
22	火	おかし	小豆入り玄米御飯, 魚の竜田揚げ, 青菜のコーンマヨ和え, 酵素入り納豆和え, みそ汁(きのこ)	ごぼう天うどん
23	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯, れんこんのはさみ揚げ, 白菜の煮浸し, 酵素入り納豆和え, みそ汁(大根)	さつまいも春巻き
24	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(青菜)	すいとん
25	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の梅味噌焼き, 大根のきんぴら, 酵素入り納豆和え, みそ汁(かぼちゃ)	れんこんもち
26	土	おかし	ちゃんぽん, ちくわの磯辺揚げ	じゃこおにぎり, たくあん
28	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 炒り豆腐, さつま芋の天ぷら, 酵素入り納豆和え, みそ汁(キャベツ)	あんまん
29	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の煮つけ, ポテトサラダ, 酵素入り納豆和え, みそ汁(もやし)	おでん
30	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, たたきごぼう, 酵素入り納豆和え, みそ汁(白菜)	ラーメン
31	木		雑穀入り玄米ご飯, 車麩のフライ, 白和え, 酵素入り納豆和え, みそ汁(大根)	さつまいもと金時豆の甘煮

	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	531	20.8	13.9	178	4	146	0.34	0.28	24	7.5	2.4
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	92	109	107	66	160	70	110	78	120	183	120
3才未満児	444	16.6	12.3	139	3.1	114	0.26	0.22	18	5.9	1.9
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	94	111	123	63	135	57	104	73	90	169	106

Main menu table with columns for dates (4日(金) to 23日(木)) and rows for menu items and ingredients. Includes categories like '献立名' and '材料'.

Ingredient list table with columns for dates (24日(木) to 31日(木)) and rows for ingredients and quantities. Includes categories like '献立名' and '材料'.