

# 献立表

2020/11月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
02	月	おかし	小豆入り玄米御飯,ホイコーロー風,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	チヂミ,みかん
04	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜のトマト煮,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,ミネストローネスープ
05	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,たたきごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁	マカロニきな粉
06	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,青菜ともやしのお浸し,酵素入り納豆和え,みそ汁	おからドーナツ,みかん
07	土	おかし	焼きビーフン	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
09	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,キャベツサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	ぬかクッキー
10	火	おかし	小豆入り玄米御飯,魚の煮つけ,白和え,酵素入り納豆和え,みそ汁	りんごの春巻き,みかん
11	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,カレースープ
12	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんの鰻もどき,白菜の煮びたし,酵素入り納豆和え,みそ汁	さつまいもプリン,ごまクッキー
13	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,里芋の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	ぜんざい
14	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
16	月	おかし	小豆入り玄米御飯,根菜の酢豚風,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	りんごのパンケーキ
17	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	おでん
18	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,シチュー,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,豆乳スープ
19	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,大根の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	おふのラスク,みかん
20	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,きんぴらごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁	焼きいも
21	土	おかし	スパゲティー	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
24	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,さつまいものオーロラソース和え,酵素入り納豆和え,みそ汁	れんこんかりんとう,みかん
25	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ポトフ,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,ポターージュ
26	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,キャベツの塩麴炒め,酵素入り納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
27	金	おかし	(おたのしみメニュー)	
28	土	おかし	ソース焼きそば	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
30	月	おかし	小豆入り玄米御飯,大豆からあげ,根菜のみそ煮,酵素入り納豆和え,みそ汁	芋ようかん

	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 %
3才以上児	559	22.2	16.3	167	3.8	169	0.34	0.25	25	7.2	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	96	117	125	64	152	79	113	83	114	200	8
3才未満児	456	17.6	13.4	133	3	132	0.27	0.19	20	5.7	1.
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	97	117	134	60	130	66	108	63	100	163	8

