

献立表

2020/12月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,スパゲティースラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	れんこん入りお好み焼き,みかん
02	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,蒸し野菜,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,カレースープ
03	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	うどん
04	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	くず餅
05	土	おかし	ビーフン	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
07	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,里芋グラタン,春雨サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	ぜんざい
08	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,れんこんの塩麹きんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁	野菜チップス,みかん
09	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
10	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁	さつまいもの春巻き,みかん
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,青菜のごまみそ和え,酵素入り納豆和え,みそ汁	おでん
12	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
14	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げのみそ田楽,ブロッコリーのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁	黒糖まんじゅう
15	火	おかし	小豆入り玄米御飯,魚の煮つけ,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	フライドポテト,みかん
16	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
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんボール,白和え,酵素入り納豆和え,みそ汁	ちゃんぽん
18	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,五目煮,酵素入り納豆和え,みそ汁	焼きいも
19	土	おかし	スパゲティ	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
21	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,かぼちゃの煮物(冬至),酵素入り納豆和え,みそ汁	小豆ようかん
22	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	りんごのドーナツ,みかん
23	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,蒸し野菜,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,カレースープ
24	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉	
25	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,だいこんの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	豆乳クリームパスタ
26	土	おかし	焼きそば	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
28	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,キャベツサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	蒸しパン

	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	538	20.2	13.5	181	3.8	162	0.37	0.27	27	8	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	93	106	104	70	152	75	123	90	123	222	10
3才未満児	446	16.2	11.3	146	3.1	129	0.29	0.22	22	6.4	2.
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	95	108	113	66	135	65	116	73	110	183	11

