

献立表

2021/01月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
04	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	黒豆
05	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁	焼きいも
06	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,ちくわ磯辺揚げ,餅つき・きなこもち	蒸しパン
07	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,きんぴらごぼう,酵素入り納豆和え,みそ汁	七草がゆ
08	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,うの花炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁	ラーメン
09	土	おかし	焼きビーフン	おにぎり,漬物,みそ汁
12	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,根菜のオーロラソース和え,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
13	水	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,シチュー,温野菜,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,豆乳スープ
14	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	クッキー,みかん
15	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,ブロッコリーの和え物,酵素入り納豆和え,みそ汁	おでん
16	土	おかし	ちゃんぽん	おにぎり,漬物,みそ汁
18	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,青菜のサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	すいとん
19	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,野菜のナムル,酵素入り納豆和え,みそ汁	野菜チップス,みかん
20	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,温野菜,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,カレースープ
21	木	おかし	おたのしみメニュー	
22	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,大根の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	チヂミ
23	土	おかし	スパゲティー	おにぎり,漬物,みそ汁
25	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かぼちゃコロッケ,春雨サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	マカロニきな粉
26	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	うどん
27	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,八宝菜,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,中華スープ
28	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんの鰻もどき,スパゲッティーサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
29	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の竜田揚げ,白菜の煮浸し,酵素入り納豆和え,みそ汁	フライドポテト,みかん
30	土	おやつ	焼きそば	おにぎり,漬物,みそ汁

	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	518	21.3	12.8	169	3.7	165	0.34	0.27	26	7.3	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	89	112	98	65	148	77	113	90	118	203	9
3才未満児	433	17	11.2	132	2.9	130	0.27	0.21	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(%)	92	113	112	60	126	65	108	70	100	163	10

