

献立表

2021/05月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	土	おかし	ちゃんぽん	おにぎり,漬物,みそ汁
06	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	にんじんゼリー
07	金	おかし	三色そばろ丼,魚の磯部揚げ,春キャベツと新じゃがのサラダ,ミニトマト,納豆和え,みそ汁	かしわ餅
08	土	おかし	スパゲティ	おにぎり,漬物,みそ汁
10	月	おかし	雑穀入り玄米御飯,かき揚げ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	お好み焼き
11	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,野菜のオーロラソース和え,納豆和え,みそ汁	にんじんケーキ
12	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,ポターージュ
13	木		雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,きゅうりの梅和え,納豆和え,みそ汁	ラーメン
14	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,野菜の南蛮漬,納豆和え,みそ汁	フライドポテト
15	土	おかし	焼きそば	おにぎり,漬物,みそ汁
17	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,おからボール,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	きなこプリン
18	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,新じゃがのきんぴら,納豆和え,みそ汁	ドーナツ
19	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	ジャムパン
20	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,わかめの酢の物,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
21	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,キャベツのサラダ,納豆和え,みそ汁	クラッカー
22	土	おかし	焼きビーフン	おにぎり,漬物,みそ汁
24	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,糸コンのきんぴら,納豆和え,みそ汁	みかんゼリー
25	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,スパゲッティサラダ,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
26	水	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,チンジャオロース風,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	ピザトースト
27	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のハンバーグ,青菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	クッキー,いりこ
28	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,かぼちゃの煮物,納豆和え,みそ汁	蒸しパン
29	土	おかし	冷やし中華	おにぎり,漬物,みそ汁
31	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,切干大根の酢の物,納豆和え,みそ汁	小倉ようかん

	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	530	21.4	13.7	210	4.1	190	0.31	0.3	21	7.6	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	91	113	105	81	164	88	103	100	95	211	8
3才未満児	442	17.1	11.6	166	3.3	150	0.25	0.24	16	6	1.
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	94	114	116	75	143	75	100	80	80	171	9

