

献立表

2021/04月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,キャベツの梅和え,納豆和え,みそ汁	いちごのパバロア
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	チヂミ
03	土	おかし	ちゃんぽん	おにぎり,漬物,みそ汁
05	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,青菜のちりめん和え,納豆和え,みそ汁	蒸しパン
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,白和え,納豆和え,みそ汁	野菜チップス
07	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
08	木	おかし	〈花まつり行事食〉,たけのこご飯,コロッケ,春野菜のサラダ,納豆和え,すまし汁	よもぎもち
09	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,たけのこの煮物,納豆和え,みそ汁	米粉のパンケーキ
10	土	おかし	スパゲティ	おにぎり,漬物,みそ汁
12	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),大豆たんぱくとキャベツの生姜焼き,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	スコーン
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,豆のサラダ,納豆和え,みそ汁	かぼちゃの春巻き
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,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
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,もずくの酢の物,納豆和え,みそ汁	くず餅
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	うどん
17	土	おかし	焼きそば	おにぎり,漬物,みそ汁
19	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げの南蛮漬け,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	にんじんゼリー
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,じゃがいものきんぴら,納豆和え,みそ汁	おからドーナツ
21	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
22	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,新じゃがと豆腐のグラタン,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁	黒ごまプリン
23	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	車麩のフレンチトースト風
24	土	おかし	焼きビーフン	おにぎり,漬物,みそ汁
26	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,きゅうりのサラダ,納豆和え,みそ汁	担担麺風
27	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),魚の煮つけ,マカロニサラダ,納豆和え,みそ汁	豆乳ココアプリン
28	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,トマトスープ
30	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,スナップエンドウの和え物,納豆和え,みそ汁	ぜんざい

	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	529	23.1	13.9	233	4.4	154	0.35	0.31	18	7.9	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	91	122	107	90	176	72	117	103	82	219	10
3才未満児	445	18.4	12.1	184	3.5	121	0.28	0.25	14	6.2	1.
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	95	123	121	84	152	61	112	83	70	177	10

