

# 献立表

2021/06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,ひよこ豆のサラダ,納豆和え,みそ汁	チヂミ
02	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	ピザパン
03	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げのみそ田楽,きゅうりの中華風サラダ,納豆,みそ汁	甘夏ケーキ
04	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	フライドポテト
05	土	おかし	ちゃんぽん	おにぎり,漬物,みそ汁
07	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,もずくの酢の物,納豆和え,みそ汁	みたらし団子
08	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	甘酒豆乳プリン
09	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	ツナマヨパン
10	木	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,豆腐のグラタン,春雨の梅和え,納豆和え,みそ汁	蒸しパン
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,いんげんのごま和え,納豆和え,みそ汁	そうめん
12	土	おかし	スパゲティー	おにぎり,漬物,みそ汁
14	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	マカロニきな粉
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,マカロニサラダ,納豆和え,みそ汁	黒ごまプリン
16	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,冷たいポタージュ
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,青菜のお浸し,酵素入り納豆和え,みそ汁	おふのラスク
18	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麴焼き,なすの揚げ浸し,納豆和え,みそ汁	とうもろこし
19	土	おかし	焼きそば	おにぎり,漬物,みそ汁
21	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげの甘酢炒め,かぼちゃのサラダ,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	ごまかりんとう,オレンジ
22	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,きゅうりの梅肉和え,納豆和え,みそ汁	じゃがいもとツナの春巻き
23	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ホイコーロー風,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	ジャムパン
24	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉	
25	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の竜田揚げ,キャベツのサラダ,納豆和え,みそ汁	クッキー,いりこ
26	土	おかし	冷やし中華	おにぎり,漬物,みそ汁
28	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	おくらとちりめんのパスタ
29	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,みそ汁	にんじんゼリー
30	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,ココアクリーム

	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	546	22.2	14.2	195	4	155	0.32	0.3	18	7.2	2
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2
充足率(%)	94	117	109	75	160	72	107	100	82	200	8
3才未満児	456	17.7	11.8	154	3.2	122	0.25	0.24	14	5.8	1
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1
充足率(%)	97	118	118	70	139	61	100	80	70	166	8

