

献立表

2021/07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,揚げ豆腐,なすのみそ炒め,納豆,みそ汁	とうもろこし
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,春雨の酢の物,納豆,みそ汁	きなこプリン
03	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物,みそ汁
05	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,青菜のお浸し,納豆,みそ汁	豆寒天
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,もずくの酢の物,納豆,みそ汁	小豆かぼちゃ
07	水	おかし	七夕おたのしみメニュー,青菜とちりめんのご飯,豆腐ナゲット,七夕そうめん,ミニトマト,納豆,すまし汁	七夕ゼリー
08	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボーなす,野菜の天ぷら,納豆,みそ汁	枝豆
09	金	おかし	小豆入り玄米御飯(10日新月),魚のごま照り焼き,トマトのサラダ,納豆,みそ汁	フライドポテト,オレンジ
10	土	おかし	スパゲティ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
12	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,青菜のサラダ,納豆,みそ汁	くず餅
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,じゃが芋のマリネ,納豆,みそ汁	パイナップルゼリー
14	水	おかし	レーズン入り玄米御飯,夏野菜カレー,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,にんじんポタージュ
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,わかめの酢の物,納豆,みそ汁	ココアプリン
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,焼きなす,納豆,みそ汁	かぼちゃぜんざい
17	土	おかし	焼きそば	玄米ご飯,漬物,みそ汁
19	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,みそ汁	小豆プリン
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ピーマンときのこのきんぴら,納豆,みそ汁	トマトの冷製パスタ
21	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チンジャオロース風,野菜の天ぷら,納豆,みそ汁	パン,きゅうりのサラダ
24	土	おかし	冷やし中華	玄米ご飯,漬物,みそ汁
26	月	おかし	小豆入り玄米御飯(24日満月),厚揚げの南蛮漬け,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	杏仁豆腐風
27	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,みそ汁	とうもろこし
28	水	おかし	レーズン入り玄米御飯,夏野菜カレー,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,オーロラソースサラダ
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんとどき,キャベツのコールスローサラダ,納豆,みそ汁	水ようかん
30	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の南蛮漬け,冬瓜の煮物,納豆,みそ汁	ごまだれうどん
31	土	おかし	焼きビーフン	玄米ご飯,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	525	20.5	13.4	166	3.8	163	0.32	0.28	19	7.5	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	91	108	103	64	152	76	107	93	86	208	8
3才未満児	428	16.2	10.8	131	3.1	128	0.25	0.23	15	6	1.
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	91	108	108	60	135	64	100	77	75	171	9

