

献立表

2021/10月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,根菜のみそ煮,納豆,みそ汁	蒸しパン,みかんジュース
02	土	おかし	スパゲティ	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
04	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,青菜のソテー,納豆,みそ汁	お好み焼き
05	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春雨の酢の物,納豆,みそ汁	豆腐ドーナツ
06	水	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,八宝菜,野菜の天ぷら,納豆,みそ汁	パン,ココアクリーム
07	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げのみそ田楽,れんこんサラダ,納豆,みそ汁	さつまいもプリン
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,納豆,みそ汁	黒ごまかりんとう,みかん
09	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
11	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆コロッケ,キャベツサラダ,納豆,みそ汁	米粉ケーキ,りんご
12	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,さつまいものオーロラソースサラダ,納豆,みそ汁	野菜チップス,みかん
13	水	おかし	レーズン入り玄米ご飯,カレー,おきゅうと,納豆,みそ汁	パン,かぼちゃポタージュ
14	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんボール,ひじきの煮物,納豆,みそ汁	ぜんざい
15	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,青菜の煮浸し,納豆,みそ汁	マカロニきな粉,食べるいりこ
16	土	おかし	焼きビーフン	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
18	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,切干大根の旨煮,納豆,みそ汁	きのこスパゲティ
19	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,白和え,納豆,みそ汁	さつま芋の揚げまんじゅう
20	水	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,シチュー,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,ジャム
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,魚のパン粉焼き,かぼちゃの煮物,納豆,みそ汁	クラッカー,みかん
23	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
25	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,野菜のナムル,納豆,みそ汁	すいとん
26	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	フライドポテト,みかん
27	水	おかし	レーズン入り玄米ご飯,カレー,おきゅうと,納豆,みそ汁	パン,ごぼうサラダ
28	木	おかし	雑穀入り玄米御飯,豆腐ハンバーグ,れんこんきんぴら,納豆,みそ汁	おからもち
29	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,里芋の煮物,納豆,みそ汁	ハロウィンクッキー
30	土	おかし	焼きそば	玄米ご飯,漬物,梅干し,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	533	20.3	14.1	198	3.9	190	0.3	0.26	20	8.5	2.
目標量	580	19	13	210	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	92	107	108	94	156	88	100	87	91	236	10
3才未満児	412	15.6	10.9	154	3	146	0.23	0.2	16	6.5	1.
目標量	470	15	10	170	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	88	104	109	91	130	77	92	67	80	186	10

