

献立表

2022/04月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),魚のごま照り焼き,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	チヂミ
02	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,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,青菜のちりめん和え,納豆和え,みそ汁	蒸しパン
05	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
06	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,シチュー,野菜の天ぷら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,ごまトースト
07	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のそぼろみそかけ,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	豆乳ココアプリン
08	金	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,みかん,納豆和え,すまし汁	よもぎもち
09	土	おかし	スパゲティ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
11	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,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
12	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
13	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,酵素入り納豆和え,みそ汁,おきゅうと	食パン,りんごジャム
14	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
15	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),魚の梅肉焼き,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	うどん
16	土	おかし	焼きそば	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
18	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐の南蛮漬け,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	にんじんゼリー
19	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
20	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,ココアクリーム
21	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
22	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,たけのこの煮物,納豆和え,みそ汁	車麩のフレンチトースト風
23	土	おかし	焼きビーフン	玄米御飯,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,きゅうりのサラダ,納豆和え,みそ汁	いちごのババロア
26	火	おかし	魚の煮つけ,雑穀入り玄米ご飯,マカロニサラダ,納豆和え,みそ汁	米粉のパンケーキ
27	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,コーンマヨサラダ
28	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,アスパラのゴマ和え,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
29	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	クラッカー
30	土	おかし	焼きうどん	玄米御飯,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	528	22.3	13.3	214	4.3	146	0.38	0.29	16	8	2.
目標量	580	19	13	210	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	91	117	102	102	172	68	127	97	73	222	9
3才未満児	457	18.3	11.9	171	3.4	117	0.3	0.23	13	6.4	2.
目標量	470	15	10	170	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	97	122	119	101	148	62	120	77	65	183	11

