

献立表

2022/03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,かぼちゃサラダ,納豆和え,みそ汁	焼きいも,みかん
02	水	おかし	<ひな祭り行事食>,散らし寿司,えびフライ,白和え,納豆和え,すまし汁	ひな祭りケーキ,甘酒
03	木	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,大豆からあげ,ブロッコリーのサラダ,納豆和え,みそ汁	食パン,いちごジャム,みかん
04	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,もやしのナムル,納豆和え,みそ汁	お好み焼き
05	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
07	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	みたらし団子
08	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,納豆和え,みそ汁	蒸しパン,みかん
09	水	おかし	レーズン入り玄米ご飯,カレー,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	食パン,きなこクリーム
10	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆のコロッケ,白菜の煮浸し,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	ビーファン
12	土	おかし	焼きそば	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
14	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんの鰻もどき,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁	団子汁
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ごぼうサラダ,納豆和え,みそ汁	じゃがいもの春巻き,みかん
16	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,回鍋肉風,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	パン,かぼちゃポタージュ
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこグラタン,キャベツサラダ,納豆和え,みそ汁	くず餅
18	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚のフライ,大根の煮物,納豆和え,みそ汁	おからケーキ,みかん
19	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
22	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁	豆腐ドーナツ,みかん
23	水	おかし	レーズン入り玄米ご飯,カレー,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	食パン,ツナマヨサラダ
24	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,青菜の和え物,納豆和え,みそ汁	お彼岸・おはぎ
25	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,うの花炒り煮,みそ汁,納豆和え	うどん
26	土	おかし	スパゲティ	玄米御飯,漬物,梅干し,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,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	ちゃんぽん
29	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	フライドポテト,みかん
30	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	パン,ピザソース
31	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	クッキー,食べるいりこ

	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	570	23.6	13.9	188	4	145	0.36	0.3	25	7.9	2.
目標量	580	19	13	210	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	98	124	107	90	160	67	120	100	114	219	11
3才未満児	463	18.7	11.2	149	3.2	126	0.29	0.24	20	6.2	2.
目標量	470	15	10	170	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	99	125	112	88	139	66	116	80	100	177	12

