

# 献立表

2022/05月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
02	月	おやつ	雑穀入り玄米御飯,カレー,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	きなこプリン
06	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	蒸しパン
07	土	おかし	スパゲティ	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
09	月	おかし	雑穀入り玄米御飯,かき揚げ,糸コンのきんぴら,みそ汁,納豆和え	お好み焼き
10	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	にんじんケーキ
11	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,シチュー,温野菜,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,ポタージュ
12	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉,ケチャップライス,えびフライ,マカロニサラダ,納豆和え,すまし汁	うぐいすもち
13	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の西京焼き,野菜の南蛮漬,納豆和え,みそ汁	小倉ようかん
14	土	おかし	焼きそば	おにぎり,漬物,みそ汁
16	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆ボール,納豆和え,野菜のナムル,みそ汁	クラッカー
17	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,新じゃがのきんぴら,納豆和え,みそ汁	ドーナツ
18	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	ジャムパン
19	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,わかめの酢の物,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
20	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,キャベツのサラダ,納豆和え,みそ汁	きなこプリン
21	土	おかし	焼きビーフン	おにぎり,漬物,みそ汁
23	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	ごま豆腐
24	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,切干大根の酢の物,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
25	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,納豆和え,みそ汁	ピザトースト
26	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のハンバーグ,青菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	クッキー,いりこ
27	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,かぼちゃの煮物,納豆和え,みそ汁	みかんゼリー
28	土	おかし	冷やし中華	おにぎり,漬物,みそ汁
30	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,マーボー豆腐,カレー味うの花,納豆和え,みそ汁	フライドポテト
31	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ポテトサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	アメリカンドッグ風

	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	21.8	14.1	210	4.2	188	0.32	0.31	18	7.8	2.
目標量	580	19	13	210	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	91	115	108	100	168	87	107	103	82	217	8
3才未満児	445	17.6	12	168	3.4	149	0.26	0.24	15	6.2	1.
目標量	470	15	10	170	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	95	117	120	99	148	78	104	80	75	177	9

