

献立表

2022/06月分

名島保育園(一

| 日  | 曜 | 10時おやつ | 材料名                                                     | 3時おやつ        |
|----|---|--------|---------------------------------------------------------|--------------|
| 01 | 水 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁                       | ビーフンと野菜のソテー  |
| 02 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,豆腐のそぼろあんかけ,きゅうりの中華風サラダ,納豆,みそ汁                  | 甘夏ケーキ        |
| 03 | 金 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,いんげんのごま和え,納豆和え,みそ汁                      | くず餅          |
| 04 | 土 | おかし    | ちゃんぽん                                                   | おにぎり,漬物,みそ汁  |
|    |   |        |                                                         |              |
| 06 | 月 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のグラタン,納豆和え,春雨の梅和え,みそ汁                      | マカロニきな粉      |
| 07 | 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                             | そうめん         |
| 08 | 水 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁                            | パン,野菜スープ     |
| 09 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,からあげ,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁                           | 甘酒豆乳プリン      |
| 10 | 金 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,ところてん,納豆和え,みそ汁                          | 蒸しパン         |
| 11 | 土 | おかし    | スパゲティー                                                  | おにぎり,漬物,みそ汁  |
|    |   |        |                                                         |              |
| 13 | 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       |
| 14 | 火 | おかし    | 小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の煮つけ,野菜のマヨネーズ和え,納豆和え,みそ汁              | 黒ごまプリン       |
| 15 | 水 | おかし    | 〈おたのしみメニュー〉,とうもろこしと枝豆のごはん,豆腐のキッシュ,トマトとみかんのサラダ,納豆和え,すまし汁 | あじさいゼリー      |
| 16 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,青菜のお浸し,酵素入り納豆和え,みそ汁               | おふのラスク       |
| 17 | 金 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麹焼き,なすの揚げ浸し,納豆和え,みそ汁                        | とうもろこし       |
| 18 | 土 | おかし    | 焼きそば                                                    | おにぎり,漬物,みそ汁  |
|    |   |        |                                                         |              |
| 20 | 月 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげの甘酢炒め,かぼちゃのサラダ,納豆和え,みそ汁                  | ごまかりんとう,いりこ  |
| 21 | 火 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,きゅうりの梅肉和え,納豆和え,みそ汁                       | じゃがいもとツナの春巻き |
| 22 | 水 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,にんじんのかき揚げ,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁                   | 米粉のパンケーキ     |
| 23 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,きのこのマカロニグラタン,青菜のごま和え,納豆和え,みそ汁                  | 小豆かぼちゃ       |
| 24 | 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,ほうじ茶プリン               |              |
| 25 | 土 | おかし    | 冷やし中華                                                   | おにぎり,漬物,みそ汁  |
|    |   |        |                                                         |              |
| 27 | 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,納豆和え,みそ汁                    | おくらとサバ缶のパスタ  |
| 28 | 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      |
| 29 | 水 | おかし    | 小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,揚げ豆腐,なすのみそ炒め,酵素入り納豆和え,みそ汁              | 玄米クッキー       |
| 30 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯,大豆たんぱくの焼肉風,温野菜,納豆,みそ汁                          | とうもろこし       |
|    |   |        |                                                         |              |

|        | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食<br>% |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|--------|
| 3才以上児  | 549           | 21.7      | 14.3    | 180         | 3.9     | 164     | 0.33     | 0.31     | 18      | 7.4     | 1.     |
| 目標量    | 580           | 19        | 13      | 210         | 2.5     | 215     | 0.3      | 0.3      | 22      | 3.6     | 2.     |
| 充足率(%) | 95            | 114       | 110     | 86          | 156     | 76      | 110      | 103      | 82      | 206     | 7      |
| 3才未満児  | 458           | 17.4      | 12      | 143         | 3.1     | 131     | 0.27     | 0.25     | 14      | 5.9     | 1.     |
| 目標量    | 470           | 15        | 10      | 170         | 2.3     | 190     | 0.25     | 0.3      | 20      | 3.5     | 1.     |
| 充足率(%) | 97            | 116       | 120     | 84          | 135     | 69      | 108      | 83       | 70      | 169     | 7      |

