

# 献立表

2022/09月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ちくわ磯辺揚げ,かぼちゃ揚げ,春雨サラダ,納豆,みそ汁	きな粉プリン
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁	さつまいもスティック
03	土	おかし	焼きそば	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
05	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩と冬瓜の揚げ煮,わかめの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁	黒糖蒸しパン
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	アメリカンドッグ風
07	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,トマトサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	ぶどうのゼリー
08	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,れんこんきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁	きつねうどん
09	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の南蛮漬け,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁	十五夜・お月見団子
10	土	おかし	スパゲティ	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
12	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,切干大根の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	ラーメン
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,きのこのきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁	おからケーキ,梨
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ(カレー味),ナムル,納豆,みそ汁	食パン,人参サラダ
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,たかきびのミートボール風,青菜のサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	くず餅
16	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,いなりずし,魚のコーンフレーク揚げ,おきゅうと,さつまいものサラダ,ミニトマト,納豆和え,すまし汁	豆乳寒天
17	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
20	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,みそ汁	黒蜜豆乳プリン
21	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	お彼岸・おはぎ
22	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんボール,切り干し大根の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	おふのラスク
24	土	おかし	焼きビーフン	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
26	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,大豆からあげ,野菜のナムル,酵素入り納豆和え,みそ汁	スコーン,梨
27	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,こんにやくきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁	フライドポテト
28	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚・ケチャップ味,青菜のお浸し,納豆,みそ汁	ほうじ茶プリン
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のカレーフリッター,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	りんごゼリー,食べるいりこ
30	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,おきゅうと,酵素入り納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ

	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	520	21.8	13.7	185	4	163	0.33	0.28	18	7.2	2.
目標量	580	19	13	210	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	90	115	105	88	160	76	110	93	82	200	9
3才未満児	406	16.2	10.4	134	2.9	120	0.24	0.2	13	5.2	1.
目標量	470	15	10	170	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	86	108	104	79	126	63	96	67	65	149	10

