

献立表

2022/10月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯、漬物、梅干し、みそ汁
03	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、車麩のフライ、青菜のソテー、納豆、みそ汁	さつまいもプリン
04	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の煮つけ、春雨の酢の物、納豆、みそ汁	豆腐ドーナツ
05	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、野菜の天ぷら、れんこんサラダ、納豆、みそ汁	チヂミ
06	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、揚げ豆腐、切干大根の旨煮、納豆、みそ汁	杏仁豆腐
07	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の西京焼き、おきゅうと、納豆、みそ汁	黒ごまかりんとう、りんご
08	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯、漬物、梅干し、みそ汁
11	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月)、ごま塩、魚の照り焼き、ポテトサラダ、納豆、みそ汁	ぜんざい
12	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、なんちゃってうなぎ、青菜のサラダ、納豆、みそ汁	パン、かぼちゃポタージュ
13	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、ひよこ豆コロッケ、ひじきの煮物、納豆、みそ汁	みかん、野菜チップス
14	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の磯部揚げ、こまつなの煮浸し、納豆、みそ汁	豚汁(里芋)
15	土	おかし	スパゲティ	玄米ご飯、漬物、梅干し、みそ汁
17	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、高野はさみ揚げ、春雨の梅和え、納豆、みそ汁	きのこスパゲティ
18	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚のパン粉焼き、キャベツサラダ、納豆、みそ汁	ふかし芋
19	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、野菜の天ぷら、れんこんきんぴら、納豆、みそ汁	レーズン蒸しパン
20	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、青菜のオイスターソース炒め、白和え、納豆、みそ汁	米粉のクラッカー
21	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉、栗御飯、魚の竜田揚げ、ハロウィンサラダ、オレンジ、納豆、すまし汁	りんごタルト
22	土	おかし	焼きビーフン	玄米ご飯、漬物、梅干し、みそ汁
24	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、大豆からあげ、野菜のナムル、納豆、みそ汁	すいとん
25	火	おかし	小豆入り玄米御飯(新月)、ごま塩、魚の味噌煮、マカロニサラダ、納豆、みそ汁	フライドポテト
26	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、回鍋肉風、かぼちゃ揚げ、納豆、みそ汁	みかんゼリー
27	木	おかし	雑穀入り玄米御飯、豆腐ハンバーグ、里芋の煮物、納豆、みそ汁	小豆かぼちゃ
28	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚のごま照り焼き、わかめの酢の物、納豆、みそ汁	マカロニきな粉、食べるいりこ
29	土	おかし	焼きそば	玄米ご飯、漬物、梅干し、みそ汁
31	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、ちくわ磯辺揚げ、根菜のみそ煮、納豆、みそ汁	ハロウィンクッキー、みかんジュ

	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	524	22.1	15.8	213	4.3	192	0.37	0.31	24	9.6	2.
目標量	580	19	13	210	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	90	116	122	101	172	89	123	103	109	267	10
3才未満児	424	17.1	12.4	162	3.3	172	0.28	0.23	19	7.2	1.
目標量	470	15	10	170	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	90	114	124	95	143	91	112	77	95	206	10

