

献立表

2022/11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,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	大学かぼちゃ
02	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	おでん
04	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	みかん,チヂミ
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,きのこのマカロニグラタン,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	りんごのパンケーキ
08	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の味噌煮,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	小豆とかぼちゃの栗ソフト
09	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,小松菜の塩麴炒め,納豆和え,みそ汁	さつまいものいがり揚げ
10	木	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	栗ようかん
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺揚げ,小松菜の磯和え,納豆和え,みそ汁	焼きいも,食べるいりこ
12	土	おかし	スパゲティー	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,高野はさみ揚げ,切干大根とふのりのサラダ,納豆和え,みそ汁	すいとん
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,里芋の煮物,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ
16	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,根菜の酢豚風,れんこんと柿の酢みそ和え,納豆和え,みそ汁	パン,ミネストローネスープ
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこのハンバーグ,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁	おふのラスク,みかん
18	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,手巻き寿司,あじフライ,里芋のサラダ,ミニマト,納豆和え,すまし汁	ドライフルーツのケーキ
19	土	おかし	焼きビーフン	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
21	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ポトフ,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	おでん
22	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,かぶの煮物,納豆和え,みそ汁	ひえとりんごのドーナツ
24	木	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,すき焼き風煮物,温野菜,納豆和え,みそ汁	はす豆腐
25	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,ひじきと大豆の炒り煮,納豆和え,みそ汁	さつまいもの蒸しパン,柿
26	土	おかし	焼きそば	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,大豆からあげ,白菜のクリーム煮,納豆和え,みそ汁	ひじきれんこんスパゲッティー
29	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,大根の煮物,納豆和え,みそ汁	りんごの春巻き,みかん
30	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,青菜の塩こうじ炒め,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	588	25.5	18	253	4.8	208	0.41	0.34	30	10.4	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	101	134	138	97	192	97	137	113	136	289	10
3才未満児	477	20.2	14.5	202	3.8	165	0.32	0.27	24	8.3	2.
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	101	135	145	92	165	87	128	90	120	237	11

