

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	ざっくくりげんまいごはん,さかなのにつけ,れんこんきんぴら,なっとうあえ,みそしる	だいがくかぼちゃ
02	水	おかし	ざっくくりげんまいごはん,くるまふのフライ,ひじきのにも,なっとうあえ,みそしる	おでん
04	金	おかし	ざっくくりげんまいごはん,さかなのさいきょういやき,きりぼしだいこんのうまに,なっとうあえ,みそしる	みかん,チヂミ
05	土	おかし	ちゃんぽん	げんまいごはん,つけもの,うめしる
07	月	おかし	ざっくくりげんまいごはん,きのこのマカロニグラタン,ブロッコリーのごまあえ,なっとうあえ,みそしる	りんごのパンケーキ
08	火	おかし	あずきいりげんまいごはん(まんげつ),ごましお,さかなのみそに,はるさめサラダ,なっとうあえ,みそしる	あずきかぼちゃのくりゾット
09	水	おかし	ざっくくりげんまいごはん,なんちゃってうなぎ,こまつなのしおこうじいため,なっとうあえ,みそしる	さつまいものいがりあげ
10	木	おかし	ざっくくりげんまいごはん,マーボー豆腐,やさいのてんぷら,なっとうあえ,みそしる	くりようかん
11	金	おかし	ざっくくりげんまいごはん,さかなのいそべあげ,こまつなのいそあえ,なっとうあえ,みそしる	やきいも,たべるいりこ
12	土	おかし	スパゲティー	げんまいごはん,つけもの,うめしる
14	月	おかし	ざっくくりげんまいごはん,こうや豆腐のはさみあげ,きりぼしだいこんとふのりのサラダ,なっとうあえ,みそしる	すいとん
15	火	おかし	ざっくくりげんまいごはん,さかなのばいにくやき,さといものにも,なっとうあえ,みそしる	こまつなのケーキ
16	水	おかし	ざっくくりげんまいごはん,こんさいのすぶたふう,れんこんとかきのすみそあえ,なっとうあえ,みそしる	パン,ミネストローネスープ
17	木	おかし	ざっくくりげんまいごはん,きのこのハンバーグ,ポテトサラダ,なっとうあえ,みそしる	おふのラスク,みかん
18	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,てまぎずし,あじフライ,さといものサラダ,ミニトマト,なっとうあえ,すましる	ドライフルーツのケーキ
19	土	おかし	やきビーフン	げんまいごはん,つけもの,うめしる
21	月	おかし	ざっくくりげんまいごはん,ポトフ,やさいのてんぷら,なっとうあえ,みそしる	おでん
22	火	おかし	ざっくくりげんまいごはん,さかなのにつけ,かぶのにも,なっとうあえ,みそしる	ひえとりんごのドーナツ
24	木	おかし	あずきいりげんまいごはん(しんげつ),ごましお,すきやきふうのもの,おんやさい,なっとうあえ,みそしる	はす豆腐
25	金	おかし	ざっくくりげんまいごはん,さかなのたつたあげ,ひじきとだいずのいりに,なっとうあえ,みそしる	さつまいものむしパン,かき
26	土	おかし	やきそば	げんまいごはん,つけもの,うめしる
28	月	おかし	ざっくくりげんまいごはん,だいずからあげ,はくさいのクリームに,なっとうあえ,みそしる	ひじきれんこんスパゲッティー
29	火	おかし	ざっくくりげんまいごはん,さかなのパンこやき,だいこんのにも,なっとうあえ,みそしる	りんごのはるまき,みかん
30	水	おかし	ざっくくりげんまいごはん,がんもどき,あおなのしおこうじいため,なっとうあえ,みそしる	あずきかぼちゃ

	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	たし g
3才以上児	588	25.5	18	253	4.8	208	0.41	0.34	30	10.4	2.5
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.5
充足率(%)	101	134	138	97	192	97	137	113	136	289	100
3才未満児	477	20.2	14.5	202	3.8	165	0.32	0.27	24	8.3	2.5
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.5
充足率(%)	101	135	145	92	165	87	128	90	120	237	110

