

献立表

2022/12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,八宝菜,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,かぶの煮物,納豆和え,みそ汁	焼きいも,食べるいりこ
03	土	おかし	ビーフン	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
05	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,納豆和え,大根の煮物,みそ汁	味噌煮込みうどん
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,筑前煮,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ,みかん
07	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げだし豆腐,あんかけ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	パン,かぼちゃのサラダ
08	木	おかし	小豆入り玄米御飯,ごま塩,なんちゃってうなぎ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	おでん
09	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,青菜のごまみそ和え,納豆和え,みそ汁	すいとん
10	土	おかし	スパゲティ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
12	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,里芋グラタン,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	さつまいもとりんごの重ね煮
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	ドーナツ,みかん
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かぼちゃコロッケ,納豆和え,みそ汁,白菜の煮びたし	きのこのスパゲッティ
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,小松菜のごま和え,納豆和え,みそ汁	きな粉クッキー,食べるいりこ
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,五目煮,納豆和え,みそ汁	いきなり団子
17	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
19	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,かぶの煮物,納豆和え,みそ汁	大学芋,食べるいりこ
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,里芋の煮物,納豆和え,みそ汁	かぼちゃの春巻き,みかん
21	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,ごぼうのきんぴら,納豆和え,みそ汁	おでん
22	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉,ケチャップライス,里芋のチキン風,マカロニサラダ,納豆和え,野菜スープ	チーズケーキ風
23	金	おかし	小豆入り玄米御飯,ごま塩,魚の煮つけ,小松菜のおかか和え,納豆和え,みそ汁	金時豆甘煮
24	土	おかし	焼きそば	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
26	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,切干大根の煮もの,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
27	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	小松菜のケーキ,みかん
28	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	温そうめん,りんご

	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	585	25.1	17.1	252	5	199	0.42	0.36	30	9.2	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	101	132	132	97	200	93	140	120	136	256	10
3才未満児	483	20.1	14	204	4	157	0.33	0.28	24	7.3	2.
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	103	134	140	93	174	83	132	93	120	209	11

