

# 献立表

2023/01月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
04	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	さつまいもの蒸しパン
05	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	くず餅
06	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,ちくわ磯辺揚げ,餅つき・きなこもち	七草がゆ
07	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
10	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の西京焼き,根菜の煮物,納豆和え,みそ汁	ふかしいも,食べるいりこ
11	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	ぜんざい(鏡開き)
12	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,白菜のシチュー,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ,みかん
13	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,小松菜のごま和え,納豆和え,みそ汁	すいとん
14	土	おかし	焼きビーフン	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
16	月	おかし	きび入り玄米御飯,大豆からあげ,小松菜と白菜のおかか和え,納豆和え,みそ汁	りんごのくず煮
17	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,れんこんとごぼうのきんぴら,納豆和え,みそ汁	ひえドーナツ,みかん
18	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,青菜のサラダ,みそ汁,納豆	おでん
19	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆コロッケ,根菜の煮物,納豆和え,みそ汁	マカロニきな粉,食べるいりこ
20	金	おかし	(おたのしみメニュー),五目ご飯,魚の竜田揚げ,ブロッコリーのおかか和え,ミニトマト,納豆和え,すまし汁	肉まん風
21	土	おかし	スパゲティ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
23	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,なんちゃってうなぎ,青菜のお浸し,納豆和え,みそ汁	カレーうどん
24	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,はくさいのごま和え,納豆和え,みそ汁	お好み焼き,みかん
25	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かぶのシチュー,納豆和え,みそ汁	パン,ごぼうサラダ
26	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,根菜の酢豚風,冬野菜のかき揚げ,納豆和え,みそ汁	黒ごまクッキー,食べるいりこ
27	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,五目煮,納豆和え,みそ汁	りんごのケーキ
28	土	おやつ	焼きそば	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
30	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	焼きいも,りんご
31	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,れんこんきんぴら,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	食塩 g
3才以上児	550	24	14.8	243	4.6	185	0.39	0.32	28	8.9	2.6
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.5
充足率(%)	95	126	114	93	184	86	130	107	127	247	104
3才未満児	464	19.5	13	193	3.7	146	0.31	0.25	22	7.1	2.1
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	99	130	130	88	161	77	124	83	110	203	117