様式F102

献　立　表

2024/01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	木	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	小松菜のケーキ
05	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,みかん,餅つき・きなこもち	ふかし芋
06	土	おかし	スパゲティー,かぶスープ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
09	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,根菜の煮物,納豆和え,みそ汁	七草がゆ
10	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,白菜の煮びたし,納豆和え,みそ汁	ぜんざい(鏡開き)
11	木	おかし	ごま塩,小豆入り玄米御飯(新月),マーボー豆腐,納豆和え,みそ汁,マカロニサラダ	玄米プティング,みかん
12	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
13	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
15	月	おかし	きび入り玄米御飯,大豆からあげ,かぶの煮物,納豆和え,みそ汁	りんごのくず煮
16	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,マーボー豆腐,納豆和え,みそ汁	ひえドーナツ,みかん
17	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,白菜のシーチキン煮,納豆,みそ汁	おでん
18	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆コロッケ,人参マリネ風サラダ,納豆和え,みそ汁	焼き芋
19	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,五目ご飯,魚の竜田揚げ,蒸し白菜のクリームあんかけ,納豆の揚げはさみ焼き,ミニトマト,すまし汁	食パンのキッシュ
20	土	おかし	焼きビーフン	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
22	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,お豆のころころサラダ,納豆和え,みそ汁	カレーうどん
23	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
24	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,冬野菜のかき揚げ,小松菜とビーフンのソテー,納豆和え,みそ汁	パン,ポタージュスープ
25	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,根菜の酢豚風,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	くず餅
26	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の利休焼き,五目煮,納豆和え,みそ汁	もちきびとさつまいもの団子
27	土	おやつ	焼きそば	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
29	月	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
30	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のレモン焼き,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
31	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,蒸し野菜サラダ,納豆和え,みそ汁	さつまいもとりんごの重ね煮

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ 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	537	22.6	14.4	211	4.2	200	0.39	0.32	31	8.9	2.7
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.5
充足率(%)	93	119	111	81	168	93	130	107	141	247	108
3才未満児	449	18.3	12.5	166	3.4	157	0.31	0.25	24	7	2.1
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	96	122	125	75	148	83	124	83	120	200	117