様式F102

献　立　表

2024/02月分　　名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,大根の煮物,納豆和え,みそ汁	カレーうどん
02	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,手巻き寿司,(にんじん,きゅうり,たくあん,納豆和え,ツナマヨ),魚の竜田揚げ,白菜とりんごの和え物,みかん,すまし	黒糖蒸しパン,節分豆(市販個包装)
03	土	おかし	焼きビーフン	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,野菜のかき揚げ,里芋の和え物,みそ汁,納豆和え	豆乳クリームパスタ
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,マカロニサラダ,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,車麩のフライ,はくさいの煮浸し,納豆和え,みそ汁	パン,かぶのシチュー
08	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
09	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の煮つけ,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	ニョッキ
10	土	おかし	スパゲティー,野菜スープ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ごぼうの天ぷら,納豆和え,みそ汁	いきなり団子
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	チーズケーキ風
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,小松菜のお浸し,納豆和え,すまし汁	〈お別れ会〉,団子汁,ココアと抹茶のクッキー,みかん・りんご
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麹焼き,こんにゃくきんぴら,納豆和え,みそ汁	ふかしいも
17	土	おかし	焼きそば	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,八宝菜,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,ビーフン炒め,納豆和え,みそ汁	小松菜団子,みかん
21	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこグラタン,蒸し白菜和え,みそ汁,納豆和え	フライドポテト
22	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,春雨の中華和え,納豆和え,みそ汁	りんごとさつま芋の重ね煮
24	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
26	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,高野豆腐のはさみ揚げ,小松菜の和え物,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,魚の磯部揚げ,大豆のトマト煮,納豆和え,みそ汁	うどん
28	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,ブロッコリーの天ぷら,納豆和え,みそ汁	カレートースト
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,小松菜のナムル,納豆和え,みそ汁	焼き芋,みかん

	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	564	23.6	15	232	4.6	187	0.42	0.34	34	10.6	2.8
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.5
充足率(%)	97	124	115	89	184	87	140	113	155	294	112
3才未満児	467	18.9	12.8	186	3.7	146	0.33	0.27	27	8.4	2.2
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	99	126	128	85	161	77	132	90	135	240	122