様式F102

献　立　表

2024/03月分　　名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,白菜のお浸し,納豆和え,みそ汁	〈お茶会〉,八つ橋(抹茶・きなこ・黒ゴマ)
02	土	おかし	焼きそば	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
04	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,回鍋肉風,ほうれん草の海苔和え,納豆和え,みそ汁	黒糖蒸しパン
05	火	おかし	＜ひな祭り行事食＞,散らし寿司,えびフライ・魚フライ,春雨サラダ,納豆和え,すまし汁	ひなあられ(市販),ひし餅
06	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚・ケチャップ味,大根の煮物,納豆和え,みそ汁	お好み焼き
07	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,すき焼き風煮物,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	もちきびとさつまいもの団子,みかん
08	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の南蛮漬け,こんにゃくきんぴら,納豆和え,みそ汁	すいとん
09	土	おかし	焼きビーフン	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
11	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,大豆からあげ,ラタトゥイユ風,みそ汁,納豆和え	りんごのくず煮
12	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,ブロッコリーの和え物,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ,みかん
13	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこのマカロニグラタン,小松菜のごま和え,納豆和え,みそ汁	カレーうどん
14	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,ひじきの炒め煮,納豆和え,みそ汁	さつま芋チップ
15	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	ドーナツ
16	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
18	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,春野菜のかき揚げ,青菜の和え物,納豆和え,みそ汁	おからケーキ
19	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁	ちゃんぽん
21	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆のコロッケ,春キャベツサラダ,みそ汁,納豆和え	お彼岸・おはぎ
22	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,もやしのナムル,みそ汁,納豆和え	焼きいも,みかん
23	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
25	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,車麩のフライ,筑前煮,納豆和え,みそ汁	チヂミ
26	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	フライドポテト,みかん
27	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	パン,人参サラダ
28	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこのハンバーグ,春雨ときゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	きなこクッキー,食べるいりこ
29	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,すまし汁	ミニアメリカンドッグ
30	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁

	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	566	24.6	16.3	253	4.7	172	0.4	0.33	27	9.6	2.6
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.5
充足率(%)	98	129	125	97	188	80	133	110	123	267	104
3才未満児	460	19.4	13	201	3.7	148	0.32	0.26	21	7.6	2
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	98	129	130	91	161	78	128	87	105	217	111