

献立表

2024/04月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	ウエハース	雑穀入り玄米ご飯,大豆たんぱくとたまねぎのカレー炒め,たたきごぼう,納豆和え,みそ汁	おふのラスク
02	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩こうじ焼き,レタスと春雨の和え物,納豆和え,みそ汁	りんごの春巻き
03	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チキン南蛮風,新じゃがいもの煮物,納豆和え,みそ汁	パン,なんちゃってポークビーン
04	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,キャベツの梅和え,納豆和え,みそ汁	マカロニきな粉
05	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	大学芋
06	土	おかし	うどん,野菜いろいろ天ぷら	おにぎり,漬物,みそ汁
08	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	黒糖蒸しパン
09	火	おかし	〈花まつり行事食〉,小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の梅衣揚げ,くだもの,春野菜のサラダ,ごま豆腐,納豆和え,すまし汁	よもぎもち
10	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,麻婆はるさめ,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	にんじんゼリー
11	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,スナッPEndウの和え物,みそ汁,納豆和え	黒ごまプリン
12	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,こんにやくきんぴら,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
13	土	おかし	焼きそば,中華スープ	おにぎり,漬物,みそ汁
15	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,野菜の甘酢和え,みそ汁,納豆和え	うどん
16	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,たけのこの煮もの,納豆和え,みそ汁	おからドーナツ
17	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	はったい粉団子
18	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,生揚げの味噌炒め,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁	黒豆の甘煮
19	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	パン,甘い野菜のスープ
20	土	おかし	焼きビーフン,中華スープ	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
22	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,わかめの酢の物,みそ汁,納豆和え	菜の花パスタ
23	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,マカロニサラダ,みそ汁,納豆和え	あんかけ焼きそば
24	水	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,肉じゃが風,ちくわ磯辺揚げ,納豆和え,みそ汁	レーズン蒸しパン
25	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐とツナのハンバーグ,温野菜・新玉ねぎドレッシング,納豆和え,みそ汁	くず餅
26	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のすり身あげ,きゅうりのサラダ,納豆和え,みそ汁	米粉のパンケーキ
27	土	おかし	スパゲティ,洋風スープ,パン	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
30	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休揚げ,じゃがいもと豆のサラダ,みそ汁,納豆和え	豆乳ココアプリン

	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	523	24.9	14	253	4.9	155	0.36	0.34	16	9.2	2.
目標量	580	19	13	260	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	90	131	108	97	196	72	120	113	73	256	10
3才未満児	444	20	12.1	202	3.9	134	0.29	0.27	13	7.3	2.
目標量	470	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	94	133	121	92	170	71	116	90	65	209	11

