

# 献立表

2024/05月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	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	パン,オニオンスープ
02	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のそぼろみそかけ,野菜の和え物,納豆和え,みそ汁	もちもちドーナツ
07	火	おかし	雑穀入り玄米御飯,魚の煮つけ,野菜の塩昆布和え,納豆和え,みそ汁	きつねうどん
08	水	おかし	ごま塩,小豆入り玄米御飯(新月),チンジャオロース風,白和え,納豆和え,みそ汁	みかん,あられ
09	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉,三食そぼろ丼,中華春巻き,トマトのサラダ,納豆和え,すまし汁	こいのぼりロール
10	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,こんにやくきんぴら,納豆和え,みそ汁	お好み焼き
11	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
13	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚,いんげんの天ぷら,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ,食べるいりこ
14	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,スパゲティのサラダ,みそ汁,納豆和え	にんじんゼリー
15	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,春雨の酢の物,みそ汁,納豆和え	パン,コーンマヨサラダ
16	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	小倉ようかん
17	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	フルーツ白玉
18	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
20	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	くず餅
21	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,きゅうりの酢の物,みそ汁,納豆和え	小豆と抹茶の蒸しパン
22	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこのマカロニグラタン,青菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	水菜と桜エビの和風パスタ
23	木	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,揚げ豆腐,もずくの酢の物,納豆和え,みそ汁	みかんゼリー
24	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,凍り豆腐入り五目煮,納豆和え,みそ汁	クッキー,食べるいりこ
25	土	おかし	冷やし中華	玄米ご飯,漬物,みそ汁
27	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	チジミ
28	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,キャベツのサラダ,納豆和え,みそ汁	にんじんケーキ,食べるいりこ
29	水	おかし	雑穀入り玄米御飯,かき揚げ,うの花,納豆和え,みそ汁	黒ごまトースト
30	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のハンバーグ,たたききゅうり,納豆和え,みそ汁	玄米甘酒豆乳プリン
31	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のトマトソース,アスパラガスのごま和え,みそ汁,納豆和え	おふのラスク

	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	543	25	15	277	5	164	0.35	0.33	16	8.6	2.
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.
充足率(%)	94	132	115	107	200	76	117	103	73	239	8
3才未満児	461	20.1	12.8	221	4	131	0.28	0.26	13	6.8	1.
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	100	134	128	100	174	66	93	87	65	194	9

