

# 献立表

2024/06月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	おかし	焼きビーフン,中華スープ	おにぎり,漬物,みそ汁
03	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,春雨の梅和え,納豆和え,みそ汁	広島風お好み焼き
04	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ピーマンとツナのおかか和え,納豆和え,みそ汁	そうめん
05	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,もずくの天ぷら,納豆和え,みそ汁	パン,人参サラダ
06	木	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,からあげ,豆腐とトマトのカプレーゼ風サラダ,納豆和え,みそ汁	黒ごまプリン
07	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,おきゅうと,ミニトマト,納豆和え,みそ汁	みたらし団子,みかん
08	土	おかし	スパゲティ,梅サラダ,パン,洋風スープ	おにぎり,漬物,みそ汁
10	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	くず餅
11	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごまみそ焼き,焼きナスのおかか和え,納豆和え,みそ汁	とうもろこし,食べるいりこ
12	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	パン,なんちゃってポークビーン
13	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,たたききゅうり,酵素入り納豆和え,みそ汁	クラッカー,みかん
14	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,いんげんのごま和え,納豆和え,みそ汁	ほうじ茶プリン
15	土	おかし	カレードリア,みそ汁,トマト	きなこ豆乳プリン
17	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげの甘酢炒め,なすのじゃこサラダ,みそ汁,納豆和え	冷製トマトパスタ
18	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,きゅうりのサラダ,納豆和え,みそ汁	コロッケ
19	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,にんじんのかき揚げ,白和え,納豆和え,みそ汁	パン,ツナカレーパン
20	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,青菜のごま和え,納豆和え,みそ汁	そうめん
21	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の夏野菜マリネ,トマトのサラダ,アスパラガス,納豆和え,すまし汁	あじさい羹
22	土	おかし	冷やし中華	おにぎり,漬物,みそ汁
24	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	もちきびとさつまいもの団子,みかん
25	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麴焼き,マカロニサラダ,納豆和え,みそ汁	玄米甘酒豆乳プリン
26	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆たんぱくの焼肉風,野菜のミルフィーユ焼き,納豆和え,みそ汁	食パン,きなこクリーム
27	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げと夏野菜の甘酒グリル,きゅうりの梅肉和え,みそ汁,納豆和え	とうもろこし,食べるいりこ
28	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,白身の黒酢あんかけ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	きな粉ラスク,みかん
29	土	おかし	冷しうどん	玄米ご飯,漬物,みそ汁

	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	602	25.8	18.2	260	4.9	173	0.38	0.34	20	8.7	2.
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.
充足率(%)	105	136	140	100	196	80	127	106	91	242	9
3才未満児	497	20.6	15	207	3.9	137	0.3	0.27	16	6.9	1.
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	108	137	150	94	170	69	100	90	80	197	10

