

献立表

2024/07月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩の角煮,おくらのおかか和え,納豆,みそ汁	くず餅
02	火	おかし	七夕おたのしみメニュー,雑穀入り玄米ご飯,えび天・魚天ぷら,ミニトマトの塩昆布和え,七夕そうめんとすまし汁,(すまし汁),納豆	七夕ゼリー
03	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,春雨のサラダ,納豆,みそ汁	パン,マカロニサラダ
04	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,野菜あんかけ,トマトのサラダ,納豆,みそ汁	小豆かぼちゃ
05	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の煮つけ,ズッキーニの塩炒め,納豆,みそ汁	杏仁豆腐風
06	土	おかし	冷やし中華,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
08	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,夏野菜のてんぷら,わかめの酢の物,納豆,みそ汁	冷やしうどん
09	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁	豆寒天
10	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の味噌炒め,春雨の酢の物,納豆,みそ汁	枝豆,食べるいりこ
11	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,切干大根の旨煮,納豆,みそ汁	白玉きな粉
12	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,おきゅうと,納豆,みそ汁	ココアプリン
13	土	おかし	スパゲティー,きゅうりとコーンのサラダ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
15	月	祝日		
16	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,糸コンのきんぴら,納豆,みそ汁	レーズン蒸しパン,食べるいりこ
17	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チンジャオロース風,大根の酢の物,納豆,みそ汁	パン,甘い野菜のスープ
18	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,ひじきの炒り煮,納豆,みそ汁	甘酒豆乳プリン
19	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のすり身あげ,きゅうりのしそ和え,納豆和え,みそ汁	チヂミ
20	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
22	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,大豆からあげ,青菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	冷製トマト Pasta
23	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,たたききゅうり,納豆,みそ汁	フライドポテト,食べるいりこ
24	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜のてんぷら,きゅうりの酢の物,納豆,みそ汁	パン,ポテトサラダ
25	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボーなす,キャベツの磯和え,納豆,みそ汁	冷やしそうめん
26	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,ミニトマト,おきゅうと,納豆,みそ汁	水ようかん
27	土	おかし	冷やし中華,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
29	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,かぼちゃのサラダ,納豆,みそ汁	冷やしぜんざい
30	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺焼き,おきゅうと,納豆,みそ汁	くず餅
31	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐の和風あんかけ,春雨のサラダ,納豆,みそ汁	パン,冷製パンブキンスープ

	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	552	24	14.5	251	4.8	172	0.35	0.32	18	9	2.
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.
充足率(%)	96	126	112	97	192	80	117	100	82	250	9
3才未満児	451	19.1	11.7	200	3.9	136	0.28	0.26	14	7.1	1.
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	98	127	117	91	170	68	93	87	70	203	10

