

# 献立表

2024/08月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜のみそ炒め,白和え,みそ汁,納豆和え	わらび餅
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休揚げ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	チジミ
03	土	おかし	冷やしサラダそうめん	玄米ご飯,漬物,みそ汁
05	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,車麩のフライ,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	かぼちゃのプリン
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,たたき野菜の梅酢漬,納豆和え,みそ汁	そうめん
07	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,夏野菜の肉じゃが風,おからサラダ,納豆和え,みそ汁	パン,キャベツとツナのサラダ
08	木	おかし	<おたのしみメニュー>,とうもろこしとじゃこの御飯,ピーマンのとうふ詰め,マカロニサラダ,納豆和え,すまし汁	フルーツポンチ
09	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	フライドポテト,食べるいりこ
10	土	おかし	スパゲティ,冷製スープ,パン	玄米ご飯,みそ汁,漬物
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,キャベツサラダ,みそ汁	みかんゼリー
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ちくわ磯辺揚げ,きゅうりサラダ,みそ汁	焼きそば
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げだし豆腐,あんかけ,くだもの,みそ汁	お好み焼き
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩の甘辛煮,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	冷やしぜんざい
17	土	おかし	冷やし中華	玄米ご飯,漬物,みそ汁
19	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ピーマンのみそ炒め,かぼちゃの天ぷら,納豆和え,みそ汁	にんじん蒸しパン
20	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の照り焼き,きゅうりのしそ和え,納豆和え,みそ汁	ミートソース風スパゲッティ
21	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,冬瓜の煮もの,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,納豆和え,みそ汁	パン,人参サラダ
22	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,青菜と塩昆布のあつさり和え,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
23	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ごぼう煮(付け合わせ),おきゅうと,納豆和え,みそ汁	とうもろこしのガレット
24	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
26	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,回鍋肉風,きゅうりとコーンのサラダ,納豆和え,みそ汁	どら焼き(あんロール)
27	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,納豆和え,ポテトサラダ,みそ汁	冷やしうどん
28	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,トマトのサラダ,納豆和え,すまし汁	黒ごまトースト
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	冷製トマトパスタ
30	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,おきゅうと,ミニトマト,納豆和え,みそ汁	豆乳寒天
31	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

	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	560	23.7	15.5	225	4.2	174	0.36	0.31	22	8.5	2.
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.
充足率(%)	97	125	119	87	168	81	120	97	100	236	10
3才未満児	448	18.6	12.4	177	3.4	138	0.28	0.24	17	6.7	2.
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	97	124	124	80	148	69	93	80	85	191	11

