

# 献立表

2024/09月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜グラタン,きゅうりの昆布和え,納豆和え,みそ汁	くず餅
03	火	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の煮つけ,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	アメリカンドッグ風
04	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,冬瓜の煮もの,納豆和え,みそ汁	パン,トマトのサラダ
05	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,タルタルソース,おきゅうと,みそ汁,納豆和え	きつねうどん
06	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,ごぼう煮(付け合わせ),れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	さつまいも天ぷら
07	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
09	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	ラーメン
10	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,きのこのきんぴら,納豆和え,みそ汁	梨,食べるいりこ
11	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,青菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	食パン,人参サラダ
12	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆コロッケ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	黒蜜豆乳プリン
13	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ナムル,納豆和え,みそ汁	りんごと梨のシャーベット
14	土	おかし	スパゲティー,スープ,パン	玄米ご飯,みそ汁,漬物
17	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麹焼き,きゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	十五夜・お月見団子
18	水	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,酢豚・ケチャップ味,小松菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	きゅうりサンド
19	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	ほうじ茶プリン
20	金	おかし	(おたのみメニュー),いなりずし,魚の竜田揚げ,春雨サラダ,納豆和え,すまし汁	お彼岸・おはぎ
21	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
24	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の南蛮漬け,こんにゃくきんぴら,納豆和え,みそ汁	ふかし芋
25	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁	パン,ポテトサラダ
26	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ,食べるいりこ
27	金	おかし,おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	黒糖蒸しパン
28	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
30	月	おかし,おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,納豆和え,みそ汁,キャベツの梅和え	もちきびとさつまいもの団子

	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	539	24.1	16.1	245	4.6	175	0.39	0.33	21	9.2	2.
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.
充足率(%)	94	127	124	94	184	81	130	103	95	256	9
3才未満児	432	18.3	12.8	184	3.4	133	0.29	0.24	16	6.8	1.
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	94	122	128	84	148	67	97	80	80	194	10

