

献立表

2024/10月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,れんこんのきんぴら,春雨の梅和え,ミニトマト,納豆,みそ汁	豆腐の焼きドーナツ
02	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,ひじきの煮物,納豆,みそ汁	パン,キャベツとツナのサラダ
03	木	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,豆腐のあんかけ,(きのこソース),切干大根の旨煮,みそ汁	杏仁豆腐
04	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,青菜のソテー,納豆,みそ汁	アップルコンポート
05	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
07	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,秋なすとトマトのサラダ,納豆,みそ汁	手作りかんころもち
08	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の南蛮漬け,ほうれん草の海苔和え,納豆,みそ汁	ひえドーナツ
09	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,八宝菜,れんこんの天ぷら,みそ汁,納豆	パン,りんごジャム
10	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆ロquette,ナムル,納豆,みそ汁	玄米ラーメン
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,たたきごぼう,里芋の煮物,納豆,みそ汁	レーズン蒸しパン
12	土	おかし	スパゲティ,きのこスープ,パン	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,コールスローサラダ,みそ汁,納豆	ぜんざい
16	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,青菜のオイスターソース炒め,白和え,納豆,みそ汁	パン,にんじんジャム
17	木	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,なんちゃってカキフライ,大根の酢の物,納豆,みそ汁	ふかし芋
18	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休揚げ,小松菜の和えもの,納豆和え,みそ汁	なんちゃって豚汁
19	土	おかし	焼きビーフン,きのこスープ	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
21	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,野菜のナムル,納豆,みそ汁	すいとん
22	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,マカロニサラダ,みそ汁,納豆	大学芋
23	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんつくね,わかめの酢の物,納豆,みそ汁	パン,ピザソース
24	木	おかし	雑穀入り玄米御飯,豆腐ハンバーグ,ブロッコリーのごま和え,納豆,みそ汁	小松菜のケーキ,炒り玄米
25	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,スパゲティのサラダ,ミニトマト,納豆,みそ汁	小豆かぼちゃ
26	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
28	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ちくわのポテトサラダ揚げ,根菜のみそ煮,納豆,みそ汁	焼きそば
29	火	おかし	くおたのしみメニュー,栗おこわ,いわしのハンバーグ,かぼちゃサラダ,オレンジ,納豆,すまし汁	スティックパイ
30	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレー,小松菜の和え物,みそ汁,納豆和え	パン,コーンマヨサラダ
31	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のおとし揚げ,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	おでん

	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	食塩 g
3才以上児	549	23.3	17.2	256	4.8	217	0.4	0.34	24	10.1	2.3
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.5
充足率(%)	95	123	132	98	192	101	133	106	109	281	92
3才未満児	447	18.2	13.6	199	3.7	191	0.3	0.25	19	7.7	1.8
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	97	121	136	90	161	96	100	83	95	220	100