

# 献立表

2024/12月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,車麩のフライ,大根の煮物,みそ汁,納豆和え	味噌煮込みうどん
03	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,筑前煮,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ
04	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	パン,なんちゃってポークビーンズ
05	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げだし豆腐,あんかけ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	きのこのスパゲッティ
06	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,青菜のごまみそ和え,納豆和え,みそ汁	大根餅
07	土	おかし	クリームスパゲティ,白菜のスープ	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
09	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,里芋グラタン,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,納豆和え,みそ汁	トマトソースニョッキ
10	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	ドーナツ
11	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,たかきびと玉ねぎのコロッケ,白菜の煮びたし,納豆和え,みそ汁	パン,カブのシチュー
12	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,小松菜のごま和え,納豆和え,みそ汁	食べるいりこ,焼きいも
13	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のエビチリ風,五目煮,納豆和え,みそ汁	ずいどん
14	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
16	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,大豆からあげ,白菜の煮びたし,納豆和え,みそ汁	大学芋
17	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,里芋の煮物,納豆和え,みそ汁	おでん
18	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,ごぼうのきんぴら,納豆和え,みそ汁	パン,さつまいもポタージュ
19	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,切干大根の煮もの,納豆和え,みそ汁	小豆かぼちゃ
20	金	おかし	(おたのしみメニュー),ケチャップライス,えびフライ・魚フライ,サラダ,きのこのクリームシチュー,納豆和え	クリスマスケーキ
21	土	おかし	ビーフン,きのこスープ	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
23	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,八宝菜,さつまいもの天ぷら,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
24	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,青菜と大根の炒め物,納豆和え,みそ汁	温そうめん
25	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,納豆和え,みそ汁	パン,ココアクリーム
26	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこのマカロニグラタン,かぶの煮物,納豆和え,みそ汁	さつまいものレモン煮
27	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,ブロッコリーのごま和え,納豆,みそ汁	マカロニきな粉,食べるいりこ
28	土	おかし	トマトペンネ,かぶのスープ,パン	玄米御飯,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	食塩 g
3才以上児	584	24.3	15.9	235	4.6	175	0.42	0.36	29	9.6	2.6
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.5
充足率(%)	102	128	122	90	184	81	140	113	132	267	104

3才未満児	478	19.4	13	191	3.7	137	0.33	0.28	23	7.6	2.1
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	104	129	130	87	161	69	110	93	115	217	117