



献立表



2019/09月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
2	月	ビスケット,麦茶	鶏肉の照り焼き丼,春雨ともやしのソテー,ミニトマト,みそ汁,ぶどう	黒ごまボール,牛乳	
3	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,じゃがいもとブロッコリーのマヨ和え,みそ汁,オレンジ	チーズおやき,牛乳	
4	水	ハイハイ,麦茶	御飯,チンゲン菜と豚肉の炒め物,凍り豆腐の煮物,みそ汁,なし	バナナミルクゼリー,牛乳	
5	木	ウエハース,麦茶	御飯,さばの竜田揚げ,ほうれん草とえのき茸のお浸し,豚汁,りんご	玄米フレークスナック,牛乳	
6	金	お子様おせんべい,麦茶	肉みそうどん,さつま芋と鶏のチーズ焼き,豆腐スープ,ぶどう	えびごはんおにぎり,牛乳	
9	月	野菜せんべい,麦茶	カレーライス,切干大根とほうれん草のソテー,ミニトマト,バナナ	きなこドーナツ,牛乳	
10	火	ハイハイ,麦茶	御飯,納豆,ほっけの塩焼き,小松菜とコーンの炒め物,みそ汁,オレンジ	チーズホットケーキ,牛乳	
11	水	ウエハース,麦茶	御飯,チキンナゲット,もやしとわかめのナムル,みそ汁,りんご	牛しぐれおにぎり,牛乳	
12	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,ぶりのみそ照り焼き,じゃが芋の煮物,豆腐と野菜の昆布汁,なし	ブルーベリーサンド,牛乳	
13	金	ビスケット,麦茶	御飯,じゃこふりかけ,ささ身の五目旨煮,かぼちゃチップ,みそ汁,りんご	きなこスティックパン,牛乳	
16	月	敬老の日			
17	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,マーボー豆腐,春雨サラダ,わかめスープ,バナナ	小松菜蒸しパン,牛乳	
18	水	ハイハイ,麦茶	お弁当の日		
19	木	ウエハース,麦茶	ちゃんぽんラーメン,かぼちゃのピザ焼き,なし	鮭おにぎり,牛乳	
20	金	お子様おせんべい,麦茶	御飯,ひじき入り鶏つくねのあんかけ,小松菜とツナのごま和え,みそ汁,バナナ	きな粉ポテト,牛乳	
23	月	秋分の日			
24	火	ハイハイ,麦茶	御飯,かじきの煮つけ,ほうれん草とコーンのソテー,みそ汁,オレンジ	かぼちゃの醤油焼き,牛乳	
25	水	ウエハース,麦茶	御飯,小松菜バーグ,じゃがいもとブロッコリーのごま和え,なめこみそ汁,ぶどう	マカロニきな粉,牛乳	
26	木	野菜せんべい,麦茶	御飯,さけのコーンマヨ焼き,卵の花,みそ汁,りんご	たこ焼き風じゃが,牛乳	
27	金	ビスケット,麦茶	ドライカレーライス,ほうれん草と油揚げのお浸し,豆腐のすまし汁,なし	ひじき蒸しパン,牛乳	
30	月	お子様おせんべい,麦茶	御飯,豆腐の野菜そぼろかけ,さつま芋の甘煮,みそ汁,バナナ	お米スティック,牛乳	

	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	588	21.5	17.3	242	2.4	225	0.33	0.38	31	4.2	2.2
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	2.3
充足率(%)	102	93	101	93	96	111	106	106	155	91	96
3才未満児	428	15.5	12.4	175	1.7	160	0.24	0.27	23	3.1	1.6
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	2
充足率(%)	89	80	86	88	81	84	96	96	115	79	80

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。