



献立表



2020/09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	
1	火	ウエハース,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	チーズの蒸しパン,牛乳	
2	水	ハイハイ,麦茶	御飯,鶏かつ,小松菜ともやしのあえ物,みそ汁,バナナ	かぼちゃの醤油焼き,牛乳	
3	木	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,きんぴらごぼう,ミニトマト,みそ汁,オレンジ	ブルーベリーサンド,牛乳	
4	金	野菜せんべい,麦茶	カレーライス,チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮,バナナヨーグルト	豆腐としらすのはさみ焼き,牛乳	
7	月	お子様おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉のごまみそ焼,凍り豆腐の煮物,みそ汁,オレンジ	たこ焼き風じゃが,牛乳	
8	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,かじきの照り焼き,切干し大根の炒め物,みそ汁,りんご	おから入りドーナツ,牛乳	
9	水	ビスケット,麦茶	御飯,ミートローフ,野菜のトマト煮,豆腐すまし汁,なし	オレンジムース,牛乳	
10	木	ハイハイ,麦茶	御飯,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	さつまいもホットケーキ,牛乳	
11	金	ウエハース,麦茶	御飯,ひじき入り鶏つくねのあんかけ,じゃがいもとブロッコリーのごま和え,みそ汁,バナナ	玄米フレークスナック,牛乳	
14	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,ほうれん草のごまあえ,みそ汁,バナナ	フィッシュポテト,牛乳	
15	火	ビスケット,麦茶	御飯,揚げ魚とじゃが芋の煮物,きゅうりの酢の物,みそ汁,りんご	ひじき蒸しパン,牛乳	
16	水	ハイハイ,麦茶	御飯,ポークチャップ,チンゲン菜とあげのさつと煮,みそ汁,フルーチェ	スイートポテトパン,牛乳	
17	木	ウエハース,麦茶	御飯,鮭のちゃんちゃん焼き,卵の花,みそ汁,りんご	マカロニきな粉,牛乳	
18	金	お子様おせんべい,麦茶	カレーライス,ほうれん草と油揚げのお浸し,,バナナ	お好み揚げボール,牛乳	
21	月	敬老の日			
22	火	秋分の日			
23	水	ハイハイ,麦茶	お弁当の日		ぶどうパン,牛乳
24	木	ビスケット,麦茶	御飯,かじきのケチャップ煮,小松菜の納豆あえ,みそ汁,なし	揚げパンきなこスティック,牛乳	
25	金	野菜せんべい,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	
28	月	ハイハイ,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,なし	チーズおやき,牛乳	
29	火	ウエハース,麦茶	御飯,ハンバーグ,小松菜とコーンの炒め物,みそ汁,オレンジ	ホットツナパン,牛乳	
30	水	お子様おせんべい,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,バナナ	納豆スナック,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	567	21.3	16.9	237	2.3	222	0.32	0.36	32	3.9	2.1
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	99	93	98	92	92	110	103	100	160	85	131
3才未満児	413	15.5	12.2	171	1.7	158	0.23	0.26	23	2.9	1.5
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	86	80	84	86	81	83	92	93	115	74	100

*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。