



献立表



2020/10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	木	野菜せんべい,麦茶	御飯,たらのトマト煮,小松菜としめじの炒め物,みそ汁,なし	ブルーベリーサンド,牛乳
2	金	ビスケット,麦茶	御飯,マーボー豆腐,じゃが芋炒め,はるさめスープ,りんご	バナナブレッド,牛乳
5	月	お子様おせんべい,麦茶	御飯,かじきの和風フライ,切干大根と小松菜の炒め物,みそ汁,バナナ	おからかりんとう,牛乳
6	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,大根と鶏肉の炊き合わせ,ポテトのチーズ焼き,みそ汁,りんご	五平餅,牛乳
7	水	ビスケット,麦茶	御飯,ゆかり,鶏肉のごまみそ焼,大豆とひじきのサラダ,すまし汁,りんご	豆乳ココブラマンジェ,牛乳
8	木	ハイハイ,麦茶	御飯,鮭のムニエル,じゃがベーコン,みそ汁,オレンジ	ロールサンド,牛乳
9	金	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	おさかなごはんおにぎり,牛乳
12	月	野菜せんべい,麦茶	カレーライス,マカロニのサラダ,ミニトマト,バナナ	豆腐としらすのはさみ焼き,牛乳
13	火	ビスケット,麦茶	御飯,かつおの唐揚げ,小松菜ともやしのあえ物,みそ汁,オレンジ	かぼちゃポーロ,牛乳
14	水	ハイハイ,麦茶	御飯,豚肉のすき焼き風煮物,ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ,みそ汁,柿	マカロニきな粉,牛乳
15	木	ウエハース,麦茶	お弁当の日	ぶどうパン,牛乳
16	金	お子様おせんべい,麦茶	御飯,松風焼き,チンゲン菜と人参のごまあえ,みそ汁,りんご	チーズの蒸しパン,牛乳
19	月	ハイハイ,麦茶	御飯,納豆,赤魚の煮つけ,ほうれん草と豚肉の炒め物,みそ汁,オレンジ	鮭おにぎり,牛乳
20	火	野菜せんべい,麦茶	ビーフカレーライス,小松菜のしらすサラダ,りんご	チーズロールサンド,牛乳
21	水	ビスケット,麦茶	さけの香り丼,おでん,豆腐みそ汁,バナナ	玄米フレークスナック,牛乳
22	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,ごま風味鶏のから揚げ,ブロッコリーと人参のおかか和え,さつまいものコーンスープ,りんご	チヂミ,牛乳
23	金	ウエハース,麦茶	菜飯,さんまのやわらか煮,きゅうりのゆかりあえ,はっと汁,柿	小松菜ホットケーキ,牛乳
26	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,豆腐の野菜そぼろかけ,さつま芋の甘煮,みそ汁,りんご	きな粉ロールサンド,牛乳
27	火	ビスケット,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	じゃが芋の包揚げ,牛乳
28	水	ハイハイ,麦茶	三色おにぎり,白身魚の照り焼き,ひじきと大豆の炒り煮,芋煮汁,柿	豆腐のお好み風,牛乳
29	木	ウエハース,麦茶	御飯,かじきのきのこがけ,小松菜のおかかあえ,みそ汁,りんご	みかんケーキ,牛乳
30	金	お子様おせんべい,麦茶	ランチロールパン,マカロニのケチャップ炒め,クリームシチュー,バナナ	ハロウィーンかぼちゃ焼き,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	581	22	16.8	238	2.6	195	0.31	0.36	34	4.2	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(%)	101	96	98	92	104	97	100	100	170	91	131
3才未満児	429	16.5	12.3	173	1.9	140	0.23	0.26	25	3.1	1.6
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	89	85	85	87	90	73	92	93	125	79	107

*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。