

献立表

2025/01月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
04	土	おかし	うどん	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
06	月	おかし	きび入り玄米御飯、大豆からあげ、里芋のごま和え、納豆和え、みそ汁	ドーナツ
07	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の西京焼き、ごぼうのきんぴら、納豆和え、みそ汁	七草がゆ
08	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、車麩のフライ、白菜とはるさめの煮浸し、納豆和え、みそ汁	ツナトースト
09	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、カレー、ブロッコリーのごま和え、納豆和え、みそ汁	りんごのくず煮
10	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の煮つけ、小松菜のごま和え、納豆和え、みそ汁	ぜんざい(鏡開き)
11	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
14	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月)、ごま塩、魚の梅肉焼き、マーボーはるさめ、納豆和え、みそ汁	おでん
15	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、野菜の天ぷら、白菜のごま和え、納豆、みそ汁	パン、ミネストローネスープ
16	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、厚揚げ田楽、根菜の煮物、納豆和え、みそ汁	焼き芋、食べるいりこ
17	金	おかし	(おたのしみメニュー)、雑穀入り玄米ご飯、魚のフライ、蒸し白菜のクリームあんかけ、納豆の揚げはさみ焼き、ミニトマト、すまし汁	あんまん
18	土	おかし	焼きビーフン	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
20	月	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	カレーうどん
21	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の煮つけ、はくさいのごま和え、納豆和え、みそ汁	お好み焼き、みかん
22	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、冬野菜のかき揚げ、小松菜とビーフンのソテー、納豆和え、みそ汁	パン、りんごジャム
23	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、高野豆腐のエビチリ風、切干大根の旨煮、納豆和え、みそ汁	くず餅、食べるいりこ
24	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の利休焼き、五目煮、納豆和え、みそ汁	大学芋
25	土	おやつ	スパゲティ、かぶスープ	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
27	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、高野豆腐のはさみ揚げ、切干大根の旨煮、納豆和え、みそ汁	担担麺風
28	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の煮つけ、れんこんきんぴら、納豆和え、みそ汁	クッキー、食べるいりこ
29	水	おかし	小豆入り玄米御飯(新月)、ごま塩、根菜の酢豚風、ほうれん草と人参の磯和え、納豆和え、みそ汁	パン、ポテトサラダ
30	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、ひよこ豆コロッケ、人参マリネ風サラダ、納豆和え、みそ汁	マカロニきな粉、りんご
31	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の野菜あんかけ、ブロッコリーのごま和え、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	567	25.4	15.7	281	4.9	198	0.4	0.33	26	9.4	2.2
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.1
充足率(%)	99	134	121	108	196	92	133	103	118	261	105
3才未満児	474	20.6	13.6	224	3.9	157	0.32	0.26	20	7.4	1.7
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	103	137	136	102	170	79	107	87	100	211	94