

# 献立表

2025/02月分

名島保育園(一般)

| 日  | 曜 | 10時おやつ | 昼食  | 3時おやつ                         |
|----|---|--------|---|-------------------------------|
| 01 | 土 | おやつ    | 焼きそば  | 玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁               |
| 03 | 月 | おかし    | <ハレの日メニュー>, ケーキ押し寿司, ちくわの磯辺揚げ, きゅうり, ツナ(マヨ), 納豆和え, 白菜とりんごの和え物, すまし汁 | 黒糖蒸しパン, 節分豆(市販個包装), みかん       |
| 04 | 火 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の西京焼き, マカロニサラダ, 納豆和え, みそ汁                                | ずいどん                          |
| 05 | 水 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 車麩のフライ, 小松菜のごま和え, 納豆和え, みそ汁                               | 米粉パン, かぶのシチュー                 |
| 06 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, れんこんつくね, うの花炒り煮, 納豆和え, みそ汁                                | ぜんざい                          |
| 07 | 金 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, ブロッコリーのごま和え, 魚の煮つけ, 納豆和え, みそ汁                             | にんじんクラッカー                     |
| 08 | 土 | おかし    | スパゲティ, 野菜スープ  | 玄米御飯, 漬物, 梅干し, みそ汁            |
| 10 | 月 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 高野豆腐のはさみ揚げ, 小松菜の和え物, 納豆和え, みそ汁                            | 小豆かぼちゃ                        |
| 12 | 水 | おかし    | 小豆入り玄米御飯(満月), ごま塩, なんちゃってうなぎ, ひじきの煮物, 納豆和え, みそ汁                     | ピザトースト                        |
| 13 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 豆腐ハンバーグ, 小松菜のお浸し, 納豆和え, すまし汁                              | <お別れ会>, ニョッキ, スープ, おにぎり, フルーツ |
| 14 | 金 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の塩麹焼き, 五目きんぴら, 納豆和え, みそ汁                                 | ふかしいも, 食べるいりこ                 |
| 15 | 土 | おかし    | うどん   | 玄米御飯, 漬物, 梅干し, みそ汁            |
| 17 | 月 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, えのきの梅和え, 野菜の天ぷら, 納豆和え, みそ汁                                | はったい粉団子                       |
| 18 | 火 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 魚のごま照り焼き, ビーフン炒め, 納豆和え, みそ汁                               | アメリカンドッグ風                     |
| 19 | 水 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, きのごグラタン, 蒸し白菜和え, みそ汁, 納豆和え                                | 米粉パン, ポテトサラダ                  |
| 20 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, マーボー豆腐, キャベツの塩麹和え, 納豆和え, みそ汁                              | かんころもち                        |
| 21 | 金 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の煮つけ, たたきごぼう, 納豆和え, みそ汁                                  | 黒ごまかりんとう                      |
| 22 | 土 | おかし    | ちゃんぽん   | 玄米御飯, 漬物, 梅干し, みそ汁            |
| 25 | 火 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 魚の磯部揚げ, きんぴらごぼう, 納豆和え, みそ汁                                | うどん                           |
| 26 | 水 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 酢豚風, ブロッコリーのごま和え, 納豆和え, みそ汁                               | カレートースト                       |
| 27 | 木 | おかし    | 雑穀入り玄米ご飯, 肉じゃが風, 小松菜のナムル, 納豆和え, みそ汁                                 | 焼き芋                           |
| 28 | 金 | おかし    | 小豆入り玄米御飯(新月), ごま塩, 魚のごま照り焼き, 切干大根の旨煮, 納豆和え, みそ汁                     | ドーナツ, 食べるいりこ                  |

|        | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児  | 560           | 24.3      | 15.3    | 277         | 5       | 184     | 0.41     | 0.34     | 25      | 10.2    | 2.4     |
| 目標量    | 575           | 19        | 13      | 260         | 2.5     | 215     | 0.3      | 0.32     | 22      | 3.6     | 2.1     |
| 充足率(%) | 97            | 128       | 118     | 107         | 200     | 86      | 137      | 106      | 114     | 283     | 114     |
| 3才未満児  | 461           | 19.4      | 12.9    | 223         | 4       | 144     | 0.32     | 0.27     | 20      | 8       | 1.9     |
| 目標量    | 460           | 15        | 10      | 220         | 2.3     | 200     | 0.3      | 0.3      | 20      | 3.5     | 1.8     |
| 充足率(%) | 100           | 129       | 129     | 101         | 174     | 72      | 107      | 90       | 100     | 229     | 106     |