

献立表

2025/03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	おかし	焼きそば	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
03	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、車麩のフライ、切干大根の煮物、酵素入り納豆和え、みそ汁	〈お茶会〉、八つ橋(抹茶・きなこ・黒ゴマ)
04	火	おかし	〈ひな祭り行事食〉、散らし寿司、魚のすり身揚げ、白和え、納豆和え、すまし汁	甘酒、市販のおかし
05	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、豆腐ハンバーグ、温野菜、酵素入り納豆和え、みそ汁	パン、かぼちゃのサラダ
06	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、厚揚げの野菜あんかけ、青菜のサラダ、酵素入り納豆和え、みそ汁	金時豆の甘煮
07	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の梅肉焼き、れんこんのきんぴら、納豆和え、みそ汁	お好み焼き
08	土	おかし	ちゃんぽん	おにぎり、漬物、みそ汁
10	月		雑穀入り玄米ご飯、れんこんの鰻もどき、春雨サラダ、酵素入り納豆和え、みそ汁	アメリカンドッグ風、いりこ
11	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の煮つけ、マカロニサラダ、納豆和え、みそ汁	フライドポテト
12	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、八宝菜、ブロッコリーのごま和え、酵素入り納豆和え、みそ汁	パン、中華スープ
13	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、野菜の天ぷら、わかめの酢の物、納豆和え、みそ汁	おふのラスク
14	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月)、ごま塩、魚の磯部揚げ、青菜の和え物、納豆和え、みそ汁	きつねうどん
15	土	おかし	スパゲティー、野菜スープ	おにぎり、漬物、みそ汁
17	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、ひよこ豆のかき揚げ、キャベツの酢の物、納豆和え、みそ汁	小豆かぼちゃ
18	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の煮つけ、ごぼうサラダ、酵素入り納豆和え、みそ汁	お彼岸・おはぎ
19	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、大豆たんぱくの焼肉風、温野菜、酵素入り納豆和え、みそ汁	パン、カレースープ
21	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚のごま照り焼き、スパゲッティサラダ、納豆和え、みそ汁	さつまいも春巻き
22	土	おかし	ビーフン、きのこスープ	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
24	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、大豆からあげ、キャベツのサラダ、納豆和え、みそ汁	かぼちゃのパウンドケーキ、いりこ
25	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の煮つけ、野菜のマヨネーズ和え、酵素入り納豆和え、みそ汁	白玉きな粉
26	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、回鍋肉風、糸コンのきんぴら、酵素入り納豆和え、みそ汁	パン、トマトスープ
27	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、マカロニグラタン、青菜の胡麻和え、酵素入り納豆和え、みそ汁	ラーメン
28	金	おやつ	小豆入り玄米御飯(新月)、ごま塩、魚の西京焼き、うの花炒り煮、酵素入り納豆和え、みそ汁	蒸しパン
29	土	おかし	うどん	みそ汁、玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
31	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、高野豆腐のはさみ揚げ、ひじきの煮物、酵素入り納豆和え、みそ汁	焼きいも

	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	546	23	14.4	214	4.3	207	0.37	0.31	23	9	2.3
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.1
充足率(%)	95	121	111	82	172	96	123	97	105	250	110
3才未満児	442	18.1	11.7	169	3.4	164	0.3	0.25	18	7.1	1.8
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	96	121	117	77	148	82	100	83	90	203	100