

献立表

2025/04月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩こうじ焼き,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁	マカロニきな粉
02	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,肉じゃが風,納豆和え,みそ汁	パン,甘い野菜のスープ
03	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,キャベツの梅和え,納豆和え,みそ汁	パパロア
04	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
05	土	おかし	焼きビーフン	おにぎり,漬物,みそ汁
07	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,グラタン,キャベツの塩麴和え,みそ汁,納豆和え	くず餅
08	火	おかし	〈花まつり行事食〉,まぜご飯,魚のすり身あげ,春野菜のサラダ,トマト,納豆和え,すまし汁	キッシュ
09	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,糸コンのきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,中華スープ
10	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,わかめの酢の物,納豆和え,みそ汁	黒ごまプリン
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,野菜のナムル,みそ汁,納豆和え	かりんとう,いりこ
12	土	おかし	焼きそば	おにぎり,漬物,みそ汁
14	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),野菜の天ぷら,ナムル,みそ汁,納豆和え	チヂミ
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,キャベツののり和え,納豆和え,みそ汁	おからドーナツ
16	水	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,納豆和え,みそ汁	ツナトースト
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,生揚げの味噌炒め,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁	うどん
18	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,五目煮,納豆和え,みそ汁	かぼちゃの春巻き
19	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
21	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,スナップエンドウの和え物,みそ汁,納豆和え	小豆かぼちゃ
22	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,マカロニサラダ,みそ汁,納豆和え	豆乳ココアプリン
23	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,納豆和え,みそ汁	カレートースト
24	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐とツナのハンバーグ,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	パリパリあんかけ麺
25	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	レーズン蒸しパン,いりこ
26	土	おかし	ちゃんぽん	おにぎり,漬物,みそ汁
28	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),じゃがいものコロッケ,きゅうりのサラダ,納豆和え,みそ汁	担担麺風
30	水	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	パン,トマトスープ

	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	552	24.9	15.7	248	4.8	196	0.37	0.34	20	9.6	2.2
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.3	0.32	22	3.6	2.1
充足率(%)	96	131	121	95	192	91	123	106	91	267	105
3才未満児	461	19.8	13.3	197	3.8	166	0.29	0.27	16	7.6	1.7
目標量	460	15	10	220	2.3	200	0.3	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	100	132	133	90	165	83	97	90	80	217	94