

献立表

2025/05月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のそぼろみそかけ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	もちもちドーナツ
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,焼きそば(キャベツ),納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
03	土	憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振替休日		
04	日			
05	月			
06	火			
07	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,青菜のソテー,みそ汁,納豆和え	パン,コンソメスープ
08	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,こいのぼり車麩のフライ,トマトのサラダ,金時豆甘煮,みかん,すまし汁,納豆和え	ごまおはぎ
09	金	おかし	炊き込み御飯,魚の煮つけ,春雨サラダ(もやし),納豆和え,みそ汁,フルーツゼリー	
10	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物,みそ汁
11	日			
12	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,そうめんチャンプルー,納豆和え,みそ汁	小豆と抹茶の蒸しパン,食べるいりこ
13	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚のパン粉焼き,スパゲティのサラダ,みそ汁,納豆和え	にんじんゼリー
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,春雨の酢の物,みそ汁,納豆和え	パン,コーンマヨサラダ
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,焼きそば(キャベツ),みそ汁,納豆和え	黒糖わらび餅
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,きんぴらごぼう,納豆和え,そうめんみそ汁	フルーツ白玉
17	土	おかし	スパゲティ,洋風スープ,パン	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
18	日			
19	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,納豆和え,みそ汁,わかめうどん(冷)	くず餅
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春雨ときゅうりの酢の物,みそ汁,納豆和え	かぼちゃのプリン,パン
21	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,きのこのマカロニグラタン,青菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	ピザトースト
22	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐のタルタルかけ,タルタルソース,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	みかんゼリー
23	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,凍り豆腐入り五目煮,納豆和え,さつまいものみそ汁	クッキー,食べるいりこ
24	土	おかし	冷やし中華	玄米ご飯,漬物,みそ汁
25	日			
26	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,ひじきの煮物,納豆和え,そうめんみそ汁	ジャムパン・食パン
27	火	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚のトマトソース,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁	にんじんケーキ,食べるいりこ
28	水	おかし	雑穀入り玄米御飯,納豆かき揚げ,きゅうりとわかめの酢の物,納豆和え,みそ汁	黒ごまトースト
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のハンバーグ,春雨ときゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	玄米甘酒豆乳プリン
30	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,きまぐれパスタサラダ,みそ汁,納豆和え	おふのラスク
31	土	おかし	焼きビーフン,中華スープ	おにぎり,漬物,みそ汁

	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	587	26.9	16.6	310	5.3	154	0.37	0.34	15	9.5	2.4
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	102	142	128	119	212	72	116	94	68	264	114
3才未満児	492	21.4	14.2	242	4.2	121	0.29	0.27	12	7.4	1.9
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	107	143	142	110	183	64	116	90	60	211	100