

献立表

2025/07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,魚のパン粉焼き,スパゲティーのサラダ,みそ汁,納豆和え	にんじんケーキ,食べるいりこ
02	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,春雨のサラダ,納豆,みそ汁	黒ごまトースト
03	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,野菜あんかけ,トマトの春雨サラダ,納豆,みそ汁	とうもろこし
04	金	おかし	七夕おたのしみメニュー,雑穀入り玄米ご飯,魚天ぷら,ミニトマトの塩昆布和え,七夕そうめんとすまし汁,(すまし汁),納豆	すいか白玉
05	土	おかし	冷やし中華,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
06	日			
07	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,夏野菜のてんぷら,わかめの酢の物,納豆,そうめんみそ汁	アップルゼリー
08	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁	もちきびとさつまいもの団子
09	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,おきゅうと,納豆,みそ汁	きゅうりサンド
10	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の味噌炒め,トマトのサラダ,納豆,みそ汁	とうもろこし
11	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,切干大根とさつま揚げの煮物,ミニトマト,納豆,みそ汁	玄米甘酒豆乳プリン
12	土	おかし	スパゲティー,きゅうりとコーンのサラダ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
13	日			
14	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,大豆からあげ,冷製トマトパスタ,納豆和え,みそ汁	きな粉ラスク
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,糸コンのきんぴら,納豆,みそ汁	レーズン蒸しパン,食べるいりこ
16	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,おきゅうと,納豆,みそ汁	かぼちゃのサラダ
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チンジャオロース風,大根の酢の物,納豆,みそ汁	とうもろこし
18	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,ひじきこんにゃく,納豆和え,みそ汁	チヂミ
19	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
20	日			
21	月	海の日		
22	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,切干大根とさつま揚げの煮物,納豆,みそ汁	フライドポテト,食べるいりこ
23	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボーなす,おきゅうと,納豆,そうめんみそ汁	パン,ポテトサラダ
24	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜のてんぷら,たたききゅうり,納豆,みそ汁	黒糖わらび餅
25	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の西京焼き,ミニトマト,キャベツの磯和え,納豆,みそ汁	水ようかん
26	土	おかし	冷やし中華,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
27	日			
28	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,パスタサラダ,納豆,みそ汁	冷やしぜんざい
29	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺焼き,春雨のサラダ,納豆,みそ汁	くず餅
30	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜のみそ炒め,おきゅうと,みそ汁,納豆和え	パン,冷製パンプキンスープ
31	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐の和風あんかけ,白和え(ひじき),納豆,みそ汁	はったい粉団子

	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	584	24.7	15.9	257	4.9	162	0.36	0.33	18	9.3	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	130	122	99	196	75	113	92	82	258	114

3才未満児	473	19.5	12.7	203	3.9	127	0.29	0.26	14	7.3	1.9
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	103	130	127	92	170	67	116	87	70	209	100