

# 献立表

2025/08月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休揚げ,きゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	チジミ
02	土	おかし	冷やしサラダそうめん	玄米ご飯,漬物,みそ汁
03	日			
04	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	かぼちゃのプリン
05	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,たたき野菜の梅酢漬,納豆和え,みそ汁	白玉ぜんざい
06	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,夏野菜の肉じゃが風,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,キャベツとツナのサラダ
07	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉,とうもろこしとじゃこの御飯,レンコンはさみ揚げ,マカロニサラダ,納豆和え,すまし汁	フルーツポンチ
08	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,納豆和え,魚の西京焼き,スパのツナサラダ,みそ汁	ナゲット
09	土	おかし	スパゲティ,冷製スープ,パン	玄米ご飯,漬物,みそ汁
10	日			
11	月	山の日		
12	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,ほうれん草ののり和え,納豆和え,みそ汁	みかんゼリー,おやつ
13	水	おかし	冷しうどん	玄米ご飯,漬物,みそ汁
14	木	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
15	金	おかし	スパゲティ,きゅうりとコーンのサラダ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
16	土	おかし	冷やし中華	玄米ご飯,漬物,みそ汁
17	日			
18	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁	アップルゼリー,おやつ
19	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,きゅうりのしそ和え,納豆和え,みそ汁	豆腐団子(あずき)
20	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,ポテトサラダ
21	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,青菜と塩昆布のあつさり和え,納豆和え,みそ汁	にんじんクラッカー,おやつ
22	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の煮つけ,ごぼう煮(付け合わせ),マカロニサラダ,納豆和え,みそ汁	お好み焼き
23	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
24	日			
25	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,回鍋肉風,きゅうりとコーンのサラダ,納豆和え,みそ汁	どら焼き(あんロール)
26	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,バリバリあんかけ焼きそば,みそ汁,納豆和え	玄米甘豆乳アイス
27	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,おきゅうと,すまし汁,納豆和え	パン,冷たいポタージュ
28	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,擬制豆腐,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	フライドポテト,食べるいりこ
29	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁	豆乳寒天
30	土	おかし	焼きビーフン,中華スープ	玄米ご飯,漬物,梅干し,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 %
3才以上児	543	22.1	14.8	204	4.1	175	0.36	0.31	21	8.3	2.
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.
充足率(%)	94	116	114	78	164	81	113	86	95	231	11
3才未満児	431	17.3	11.7	159	3.2	136	0.27	0.24	17	6.5	1.
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	94	115	117	72	139	72	108	80	85	186	9

