

献立表

2025/09月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜グラタン,きゅうりの昆布和え,納豆和え,みそ汁	くず餅
02	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	アメリカンドッグ風
03	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,トマトのサラダ
04	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,タルタルソース,冬瓜の煮もの,みそ汁,納豆和え	きつねうどん(冷)
05	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,ごぼう煮(付け合わせ),れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	さつまいも天ぷら
06	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
08	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,車麩のフライ,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	ラーメン
09	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,きのこのきんぴら,納豆和え,みそ汁	梨,食べるいりこ
10	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆コロッケ,納豆和え,おきゅうと,みそ汁	食パン,ポタージュ(かぼちゃ)
11	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,納豆和え,青菜のサラダ,みそ汁	黒蜜豆乳プリン
12	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ナムル,納豆和え,みそ汁	りんごと梨のシャーベット
13	土	おかし	スパゲティ,スープ,パン	玄米ご飯,みそ汁,漬物
16	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麹焼き,きゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	十五夜・お月見団子
17	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚・ケチャップ味,ビーフンと野菜のソテー,納豆和え,みそ汁	きゅうりサンド
18	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,小松菜のサラダ,納豆和え,みそ汁	ほうじ茶プリン
19	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,いなりずし,魚の竜田揚げ,春雨サラダ,納豆和え,すまし汁	お彼岸・おはぎ,ずんだ団子
20	土	おかし	冷やしサラダそうめん	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
22	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,チンジャオロース風,こんにやくきんぴら,納豆和え,みそ汁	ふかし芋
24	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,八宝菜,ほうれん草とコーンのナムル,納豆和え,みそ汁	パン,ポテトサラダ
25	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁	にんじんゼリー,食べるいりこ
26	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	黒糖蒸しパン
27	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
29	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,タルタルソース,キャベツの梅和え,納豆和え,みそ汁	もちきびとさつまいもの団子
30	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,れんこんのきんぴら,春雨の梅和え,ミニトマト,納豆,みそ汁	豆腐の焼きドーナツ

	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	555	24.3	16.6	241	4.7	175	0.39	0.33	21	9.1	2.5
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	97	128	128	93	188	81	122	92	95	253	119
3才未満児	439	18.4	13	181	3.5	132	0.29	0.24	16	6.8	1.9
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	95	123	130	82	152	69	116	80	80	194	100