

献立表

2025/10月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,おでん風,納豆,みそ汁	パン,キャベツとツナのスパサラダ
02	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,中華五目あんかけ,切干大根の旨煮,みそ汁,納豆	杏仁豆腐,みかん
03	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,青菜のソテー,納豆,みそ汁	りんごのくず煮
04	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
05	日			
06	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,蒸し野菜,納豆,みそ汁	手作りかんころもち
07	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の南蛮漬け,五目煮豆,納豆,みそ汁	ひえドーナツ
08	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,れんこんの天ぷら,みそ汁,納豆	シチュー(豆乳),パン
09	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,ナムル,納豆,みそ汁	玄米ラーメン
10	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,たたきごぼう,里芋の煮物,納豆,みそ汁	レーズン蒸しパン,みかん
11	土	おかし	スパゲティー,きのこスープ,パン	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,コールスローサラダ,みそ汁,納豆	ぜんざい
15	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,白和え,納豆,みそ汁	パン,さつまいものサラダ
16	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってカキフライ,大根の酢の物,納豆,みそ汁	にんじんクラッカー
17	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休揚げ,小松菜の和えもの,納豆和え,みそ汁	なんちゃって豚汁,食べるいりこ
18	土	おかし	焼きビーフン,きのこスープ	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
19	日			
20	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,野菜のナムル,納豆,みそ汁	すいとん
21	火	おかし	魚の味噌煮,ごぼうのマヨ和え,みそ汁,納豆,小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩	大学芋,みかん
22	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんつくね,春雨の酢の物,納豆,みそ汁	ピザトースト
23	木	おかし	雑穀入り玄米御飯,豆腐ハンバーグ,ブロッコリーのごま和え,納豆,みそ汁	アップルパイ風
24	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,ミニトマト,里芋と根菜の煮物,納豆,みそ汁	小豆かぼちゃぜんざい
25	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
26	日			
27	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ちくわのポテトサラダ揚げ,根菜のみそ煮,納豆,みそ汁	焼きそば
28	火	おかし	〈おたのしみメニュー〉,栗おこわ,きのこのマカロニグラタン,れんこんサラダ,納豆,つみれスープ,みかん	野菜のキッシュ
29	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,根菜カレー煮,ブロッコリーの天ぷら,納豆和え,みそ汁	パン,ミネストローネスープ
30	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のおとし揚げ,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	きな粉クッキー
31	金	おかし	魚の西京焼き,キャベツサラダ,納豆和え,みそ汁,雑穀入り玄米ご飯	チヂミ

	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	551	24.3	17.1	245	4.8	215	0.4	0.34	29	9.9	2.3
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	96	128	132	94	192	100	125	94	132	275	110
3才未満児	447	18.9	13.5	190	3.7	188	0.3	0.25	22	7.4	1.8
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	97	126	135	86	161	99	120	83	110	211	95