

献立表

2025/11月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	おかし	豆乳パスタ	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
02	日			
03	月	文化の日		
04	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の味噌煮、春雨の酢の物、納豆和え、みそ汁	ラーメン(もやし)
05	水	おかし	小豆入り玄米御飯(満月)、なんちゃってうなぎ、ごま塩、水菜のお浸し、納豆和え、みそ汁	きのこのパングラタン
06	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、マーボー豆腐、ブロッコリーのごま和え、納豆和え、みそ汁	栗ようかん
07	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の磯辺揚げ、小松菜のお浸し、納豆和え、みそ汁	焼きいも、みかん
08	土	おかし	スパゲティー、かぶのスープ、パン	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
09	日			
10	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、高野はさみ揚げ、切干大根の旨煮、納豆和え、みそ汁	すいとん
11	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚のみぞれ煮、里芋の煮物、納豆和え、みそ汁	小松菜のケーキ
12	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、回鍋肉風、ブロッコリーときのこのサラダ、納豆和え、みそ汁	パン、クリームシチュー(カブ)
13	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、鯖缶のカレー煮、マカロニサラダ、納豆和え、みそ汁	白玉ぜんざい
14	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、ぶりだいこん、蒸し野菜、納豆和え、みそ汁	うどん
15	土	おかし	焼きビーフン、きのこスープ	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
16	日			
17	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯、車麩のフライ、白菜の煮びたし、納豆和え、みそ汁	りんごのパンケーキ
18	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の梅肉焼き、きんぴらごぼう、みかん、納豆和え、みそ汁	おでん
19	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、シチュー(豆乳)、温野菜、納豆和え、みそ汁	パン、ミネストローネスープ
20	木	おかし	小豆入り玄米御飯(新月)、ごま塩、擬製豆腐(具たくさん)、キャベツとツナのサラダ、納豆和え、みそ汁	さつま芋の天ぷら
21	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚の竜田揚げ、ひじきと大豆の炒り煮、納豆和え、みそ汁	黒豆甘煮、みかん
22	土	おかし	うどん	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
23	日	勤労感謝の日		
24	月	振替休日		
25	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯、魚のパン粉焼き、大根の煮物、納豆和え、みそ汁	はったい粉団子
26	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯、きのこのマカロニグラタン、かぶの煮物、納豆和え、みそ汁	ビザトースト
27	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯、なんちゃってカキフライ、青菜の塩こうじ炒め、納豆和え、みそ汁	春雨春巻き
28	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉、手巻き寿司、えびフライ、白身魚のフライ、柿の白和え、みかん、納豆和え、すまし汁	里芋クリームのケーキ
29	土	おかし	焼きそば、中華スープ	玄米御飯、漬物、梅干し、みそ汁
30	日			

	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	603	25	18.1	215	4.7	202	0.43	0.35	33	10.2	2.5
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	105	132	139	83	188	94	134	97	150	283	119
3才未満児	482	19.6	14.3	170	3.7	157	0.34	0.27	25	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(%)	105	131	143	77	161	83	136	90	125	229	100