

献立表

2025/12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,車麩のフライ,大根の煮物,みそ汁,納豆和え	うどん
02	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の香味焼き,筑前煮,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ
03	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	パン,なんちゃってポークビーンズ
04	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げだし豆腐,あんかけ,いんげん胡麻和え,納豆和え,みそ汁	きのこのスパゲッティー
05	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),魚の竜田揚げ,ごま塩,青菜のごまみそ和え,納豆和え,みそ汁	大根餅
06	土	おかし	クリームスパゲッティー,白菜のスープ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
07	日			
08	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,里芋グラタン,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,納豆和え,みそ汁	トマトソースニョッキ
09	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	ドーナツ
10	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,たかきびと玉ねぎのコロッケ,白菜の煮びたし,納豆和え,みそ汁	パン,カブのシチュー
11	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,小松菜のごま和え,納豆和え,みそ汁	食べるいりこ,さつまいも
12	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のエビチリ風,五目煮,納豆和え,みそ汁	すいとん
13	土	おかし	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
14	日			
15	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,ごぼうのきんぴら,納豆和え,みそ汁	大学芋
16	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,里芋の煮物,納豆和え,みそ汁	にんじんクラッカー
17	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,白菜の煮びたし,納豆和え,みそ汁	パン,さつまいもポタージュ
18	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,ごぼうとコーンのサラダ,納豆和え,みそ汁	おふのラスク,みかん
19	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,ケチャップライス,魚のすり身あげ(れんこん),サラダ,きのこのクリームシチュー,納豆和え	小松菜のケーキ
20	土	おかし	ビーフン,きのこスープ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
21	日			
22	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,八宝菜,かぼちゃの天ぷら,納豆和え,みそ汁	ぜんざい
23	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,青菜と大根の炒め物,納豆和え,みそ汁	温そうめん
24	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	パン,はくさいの豆乳スープ
25	木	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	焼きいも,食べるいりこ
26	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休揚げ,ブロッコリーのごま和え,納豆,みそ汁	マカロニきな粉
27	土	おかし	トマトペンネ,かぶのスープ,パン	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
28	日	年末のお休み		
29	月			
30	火			
31	水			

	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	577	24.6	15.5	222	4.5	176	0.41	0.34	27	9.5	2.5
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	100	129	119	85	180	82	128	94	123	264	119
3才未満児	472	19.6	12.7	181	3.6	138	0.32	0.27	21	7.4	2
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	103	131	127	82	157	73	128	90	105	211	105