

## 献 立 表

2026/01月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	元日		
02	金	お正月休み		
03	土			
04	日			
05	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,大豆からあげ,こまつなとはるさめの和え物,納豆和え,みそ汁	にんじんクラッカー
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,きんぴら,納豆和え,みそ汁	ドーナツ
07	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麿のフライ,白菜とはるさめの煮浸し,納豆和え,みそ汁	七草がゆ
08	木	餅つき	雑穀入り玄米ご飯,カレー,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	りんごのくず煮
09	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,小松菜のごま和え,納豆和え,みそ汁	ぜんざい(鏡開き)
10	土	おかし 50周年記念	ちゃんぽん	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
11	日			
12	月	成人の日		
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,マーポーはるさめ,納豆和え,みそ汁	大根餅
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,白菜のごま和え,納豆,みそ汁	パン,ミネストローネスープ
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げ田楽,根菜の煮物,納豆和え,みそ汁	焼き芋,食べるいりこ
16	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,雑穀入り玄米ご飯,魚のつくね,ラザニア風,キャベツサラダ(コーン),納豆,すまし汁	みそパン
17	土	おかし クッキング教室・子育て支援会	焼きビーフン	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
18	日			
19	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,納豆和え,なんちやってうなぎ,ひじきの煮物,みそ汁	カレーうどん
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,はくさいのごま和え,納豆和え,みそ汁	お好み焼き
21	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,冬野菜のかき揚げ,小松菜とビーフンのソテー,納豆和え,みそ汁	パン,さつまいものスープ
22	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	食べるいりこ,白玉だんご
23	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休焼き,五目煮,納豆和え,みそ汁	大学芋
24	土	おやつ	スパゲティー,かぶスープ	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
25	日			
26	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	担担麺風
27	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	クッキー,食べるいりこ
28	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,根菜の酢豚風,ほうれん草と人参の磯和え,納豆和え,みそ汁	パン,ポテトサラダ
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ひよこ豆コロッケ,人参マリネ風サラダ,納豆和え,みそ汁	マカロニきな粉,りんご
30	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の野菜あんかけ,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	おでん
31	土	おやつ 岡部先生の講演	焼きそば	玄米御飯,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	食塩 g
3才以上児	557	24.8	15.2	278	4.8	190	0.39	0.32	26	9.3	2.2
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	97	131	117	107	192	88	122	89	118	258	105
3才未満児	465	20	13.2	221	3.8	151	0.31	0.26	20	7.3	1.7
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	101	133	132	100	165	79	124	87	100	209	89