

献立表

2026/02月分

名島保育園(一般)

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|------------------|--|---------------------------------|
| 01 | 日 | | | |
| 02 | 月 | おかし | 小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,チンジャオロースー風,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁 | すいとん |
| 03 | 火 | おかし 節分 | くハレの日メニュー>,ケーキ押し寿司,きびなご揚げ,納豆和え,白菜とりんごの和え物,すまし汁 | 黒糖蒸しパン,節分豆(市販個包装),みかん |
| 04 | 水 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,小松菜のごま和え,納豆和え,みそ汁 | 米粉パン,かぶのシチュー |
| 05 | 木 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,白菜の煮びたし,納豆和え,みそ汁 | かんころもち |
| 06 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁 | にんじんクラッカー,みかん |
| 07 | 土 | おかし 子育て支援会、クッキング | スパゲティ<,>,野菜スープ | 玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁 |
| 08 | 日 | | | |
| 09 | 月 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,小松菜の和え物,れんこんつくね,納豆和え,みそ汁 | ぜんざい |
| 10 | 火 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁 | だいこん餅 |
| 11 | 水 | 建国記念の日 | | |
| 12 | 木 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,小松菜のお浸し,納豆和え,すまし汁 | マカロニきな粉 |
| 13 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麹焼き,五目きんぴら,納豆和え,みそ汁 | コロッケ,食べるいりこ |
| 14 | 土 | おかし | うどん | 玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁 |
| 15 | 日 | | | |
| 16 | 月 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,えのきの梅和え,納豆和え,みそ汁 | はったい粉団子 |
| 17 | 火 | おかし 旧正月 | 小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚のごま照り焼き,ビーフン炒め,納豆和え,みそ汁 | きなこもち |
| 18 | 水 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,野菜炒め・焼肉味,蒸し白菜和え,納豆和え,みそ汁 | 焼き芋,みかん |
| 19 | 木 | おかし お別れ会 | 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 | くお別れ会>,スープ,おにぎり,りんごジャムパン,ポテトサラダ |
| 20 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,たたきごぼう,納豆和え,みそ汁 | 黒ごまかりんどう |
| 21 | 土 | おかし | ちゃんぽん | 玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁 |
| 22 | 日 | | | |
| 23 | 月 | 天皇誕生日 | | |
| 24 | 火 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,魚の磯部揚げ,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁 | うどん |
| 25 | 水 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁 | カレートースト |
| 26 | 木 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,小松菜のナムル,納豆和え,みそ汁 | みたらし団子 |
| 27 | 金 | おかし | 雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁 | ドーナツ,食べるいりこ |
| 28 | 土 | おかし | 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 | 562 | 24.4 | 15.5 | 287 | 4.9 | 170 | 0.4 | 0.32 | 26 | 9.7 | 2.4 |
| 目標量 | 575 | 19 | 13 | 260 | 2.5 | 215 | 0.32 | 0.36 | 22 | 3.6 | 2.1 |
| 充足率(%) | 98 | 128 | 119 | 110 | 196 | 79 | 125 | 89 | 118 | 269 | 114 |
| 3才未満児 | 461 | 19.5 | 13 | 230 | 3.9 | 131 | 0.32 | 0.26 | 20 | 7.6 | 1.9 |
| 目標量 | 460 | 15 | 10 | 220 | 2.3 | 190 | 0.25 | 0.3 | 20 | 3.5 | 1.9 |
| 充足率(%) | 100 | 130 | 130 | 105 | 170 | 69 | 128 | 87 | 100 | 217 | 100 |