

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,プ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	<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	スペゲティー,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	はつたい粉団子
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	<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	黒ごまかりんとう
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,プ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