

献立表

2026/03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 おたのしみメニュー	<ひな祭り行事食>, 散らし寿司, 車麩の玄米フレークフライ, だいこんの煮物, 納豆和え, すまし汁, りんご	甘酒, 市販のおかし
03	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月), ごま塩, 魚の利休焼き, 五目煮, 納豆和え, みそ汁	(お茶会) おまんじゅう
04	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 高野豆腐のエピチリ風, 青菜のサラダ, 納豆和え, みそ汁	大学芋
05	木	おかし お別れ散歩	雑穀入り玄米ご飯, チンジャオオロースー風, 白和え, 納豆和え, みそ汁	金時豆の甘露
06	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の梅肉焼き, れんこんのきんぴら, 納豆和え, みそ汁	アメリカンドッグ風, いりこ
07	土	おかし 子育て支援会・クッキング	ちゃんぽん	おにぎり, 漬物, みそ汁
08	日			
09	月		雑穀入り玄米ご飯, れんこんの鰻もどき, 春雨サラダ, 納豆和え, みそ汁	お好み焼き
10	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の煮つけ, マカロニサラダ, 納豆和え, みそ汁	コロッケ
11	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 八宝菜, ブロッコリーのごま和え, 納豆和え, みそ汁	パン, 中華スープ
12	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 野菜の天ぷら, きゅうりの酢の物, 納豆和え, みそ汁	おふのラスク
13	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の磯部揚げ, 青菜の和え物, 納豆和え, みそ汁	きつねうどん
14	土	おかし	スパゲティー, 野菜スープ	おにぎり, 漬物, みそ汁
15	日			
16	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯, ひよこ豆のかき揚げ, キャベツの酢の物, 納豆和え, みそ汁	ラーメン
17	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の煮つけ, ごぼうサラダ, 納豆和え, みそ汁	お彼岸・おはぎ
18	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 大豆たんぱくの焼肉風, 温野菜, 納豆和え, みそ汁	パン, カレースープ
19	木	おかし	小豆入り玄米御飯(新月), ごま塩, マーボー豆腐, スパゲッティサラダ, 納豆和え, みそ汁	さつまいも春巻き
20	金			
21	土	おかし	ビーフン, きのことスープ	玄米御飯, 漬物, 梅干し, みそ汁
22	日	春分の日		
23	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 大豆からあげ, キャベツのサラダ, 納豆和え, みそ汁	かぼちゃのパウンドケーキ, いりこ
24	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の煮つけ, 野菜のマヨネーズ和え, 納豆和え, みそ汁	白玉きな粉
25	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 回鍋肉風, 糸コンのきんぴら, 納豆和え, みそ汁	パン, トマトスープ
26	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 揚げだし豆腐, 青菜の胡麻和え, 納豆和え, みそ汁	小豆かぼちゃ
27	金	おやつ	雑穀入り玄米ご飯, 魚の西京焼き, うの花炒り煮, 納豆和え, みそ汁	蒸しパン
28	土	おかし 卒園の会	うどん	みそ汁, 玄米御飯, 漬物, 梅干し, みそ汁
29	日			
30	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 高野豆腐のはさみ揚げ, ひじきの煮物, 納豆和え, みそ汁	焼きいも, みかん
31	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯, 魚の塩こうじ焼き, 春雨の酢の物, 納豆和え, みそ汁	マカロニきな粉

	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	551	23.6	14.6	216	4.4	197	0.38	0.32	24	9	2.4
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	96	124	112	83	176	92	119	89	109	250	114
3才未満児	447	18.7	12	171	3.5	156	0.3	0.26	19	7.1	1.9
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	97	125	120	78	152	82	120	87	95	203	100