

# 献立表

2026/04月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,はくさいののり和え,納豆和え,みそ汁	パン,甘い野菜のスープ
02	木	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),マーボー豆腐,キャベツの梅和え,納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
03	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	フライドポテト
04	土	おかし クッキング・子育て支援	焼きビーフン	おにぎり,漬物,みそ汁
05	日			
06	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,キャベツの塩麴和え,みそ汁,納豆和え	くず餅
07	火	おかし <花まつり行事食>	まぜご飯,魚のすり身あげ,春野菜のサラダ,トマト,納豆和え,すまし汁	キッシュ
08	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,切干大根の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	パン,中華スープ
09	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,きゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	うどん
10	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,野菜のナムル,みそ汁,納豆和え	かりんとう,いりこ
11	土	おかし	焼きそば	おにぎり,漬物,みそ汁
12	日			
13	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,ナムル,みそ汁,納豆和え	マカロニきな粉
14	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麴焼き,キャベツののり和え,納豆和え,みそ汁	豆乳プリン
15	水	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	ツナトースト
16	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,生揚げの味噌炒め,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁	白玉団子
17	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),魚の西京焼き,五目煮,納豆和え,みそ汁	かぼちゃの春巻き
18	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
19	日			
20	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,スナップエンドウの和え物,みそ汁,納豆和え	にんじんクラッカー
21	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,マカロニサラダ,みそ汁,納豆和え	小豆かぼちゃ
22	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	カレートースト
23	木	おかし 春の遠足	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエピチリ風,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	レーズン蒸しパン,いりこ
24	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	バリバリあんかけ麺
25	土	おかし	ちゃんぽん	おにぎり,漬物,みそ汁
26	日			
27	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,じゃがいものコロッケ,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	黒ごまプリン
28	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,きゅうりのサラダ,納豆和え,みそ汁	担担麺風
29	水	昭和の日		
30	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のそぼろみそかけ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	もちもちドーナツ

	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	547	24.7	15.6	251	4.8	194	0.37	0.34	21	9.7	2.2
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	95	130	120	97	192	90	116	94	95	269	105
3才未満児	459	19.7	13.4	199	3.8	164	0.29	0.27	17	7.7	1.8
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	100	131	134	90	165	86	116	90	85	220	95