

献立表

2026/05月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の煮つけ,キャベツサラダ(コーン),納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
02	土	おかし	スパゲティー,洋風スープ	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
03	日	憲法記念日		
04	月	みどりの日		
05	火	こどもの日		
06	水	振替休日		
07	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,ほうれん草の胡麻和え,納豆和え,みそ汁	水ようかん
08	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春雨サラダ(もやし),納豆和え,みそ汁	黒糖蒸しパン
09	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物,みそ汁
10	日			
11	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,ビーフンと野菜のソテー,納豆和え,みそ汁	白玉きな粉
12	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,スパゲティーのサラダ,納豆和え,みそ汁	おからのナゲット
13	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,春雨の酢の物,納豆和え,みそ汁	パン,コーンマヨサラダ
14	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,きゅうりとコーンのサラダ,納豆和え,みそ汁	焼きそば(キャベツ)
15	金	おかし	(こどもの日行事食),たけのこおこわ,えびフライ,きゅうり・ちくわ,トマトのサラダ,納豆和え,すまし汁(わかめ)	豆乳かんのあんみつ
16	土	おかし	スパゲティー,洋風スープ	玄米御飯,漬物,梅干し,みそ汁
17	日			
18	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,高野豆腐のはさみ揚げ,もやしと人参のナムル,納豆和え,みそ汁	わかめうどん(冷)
19	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春雨ときゅうりの酢の物,みそ汁,納豆和え	オニオンリング
20	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐とマカロニのグラタン,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	ピザトースト
21	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,タルタルソース,きゅうりの梅味噌和え,納豆和え,みそ汁	みかんゼリー
22	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,凍り豆腐入り五目煮,納豆和え,みそ汁	クッキー,食べるいりこ
23	土	おかし	冷やし中華	玄米ご飯,漬物,みそ汁
24	日			
25	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	豆乳くず餅
26	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のトマトソース,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁	にんじんケーキ,食べるいりこ
27	水	おかし	雑穀入り玄米御飯,かき揚げ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	ミネストローネスープ,パン
28	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のハンバーグ,春雨ときゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	フライドポテト
29	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,きまぐれパスタサラダ,みそ汁,納豆和え	おふのラスク
30	土	おかし	焼きビーフン,中華スープ	おにぎり,漬物,みそ汁
31	日			

	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	553	24.8	16	257	4.8	154	0.35	0.33	18	9.1	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	131	123	99	192	72	109	92	82	253	114
3才未満児	464	19.8	13.5	203	3.8	119	0.27	0.26	14	7.2	1.9
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	101	132	135	92	165	63	108	87	70	206	100