

献立表

2026/06月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,春雨の梅和え,納豆和え,みそ汁	広島風お好み焼き
02	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,スパゲティ-のサラダ,みそ汁,納豆和え	フライドポテト,食べるいりこ
03	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚風,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	玄米甘酒豆乳プリン
04	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,豆腐とトマトのカプレーゼ風サラダ,納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
05	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	ジャムサンド
06	土	おかし クッキング・子育て支援会	サラダうどん	玄米ご飯,漬物,みそ汁
07	日			
08	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,野菜のナムル,納豆和え,みそ汁	くず餅
09	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごまみそ焼き,キャベツとツナのドレッシング和え,納豆和え,みそ汁	白玉ぜんざい(冷)
10	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚肉の磯辺揚げ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	ほうじ茶プリン
11	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,たたききゅうり,納豆和え,みそ汁	にんじんクラッカー,食べるいりこ
12	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,みそ汁,梅サラダ,納豆和え	パン,トマトスープ
13	土	おかし	スパゲティ-,洋風スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
14	日			
15	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,大豆からあげの甘酢炒め,切り干し大根の煮付け,納豆和え,みそ汁(なす・たまねぎ)	冷製トマトパスタ
16	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ピーマンと野菜のソテー,納豆和え,みそ汁	コロッケ
17	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	水ようかん
18	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,おくらのお浸し,納豆和え,みそ汁	黒糖わらび餅
19	金	おかし	(おたのしみメニュー),雑穀入り玄米ご飯,魚の夏野菜マリネ,トマトのサラダ,アスパラガス,納豆和え,すまし汁	パン,コーンスープ
20	土	おかし	冷やし中華	おにぎり,漬物,みそ汁
21	日			
22	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,切干大根の煮物,納豆和え,みそ汁	もちきびとさつまいもの団子
23	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麹焼き,マカロニサラダ,納豆和え,みそ汁	みたらし団子
24	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆たんぱくの焼肉風,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	きな粉ラスク
25	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げと夏野菜の甘酒グリル,きゅうりの梅肉和え,みそ汁,納豆和え	食べるいりこ,りんごのゼリー
26	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,白身の黒酢あんかけ,野菜のミルフィーユ焼き,納豆和え,みそ汁	食パン,ヴィシソワーズ風
27	土	おかし	冷しうどん	玄米ご飯,漬物,みそ汁
28	日			
29	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩の角煮,おくらのおかか和え,納豆,みそ汁	くず餅
30	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚のパン粉焼き,スパゲティ-のサラダ,みそ汁,納豆和え	にんじんケーキ

	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	580	24.5	16.3	233	4.6	140	0.35	0.34	16	8.7	2.3
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	101	129	125	90	184	65	109	94	73	242	110
3才未満児	482	19.5	13.5	184	3.7	110	0.28	0.26	12	6.8	1.8
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	105	130	135	84	161	58	112	87	60	194	95