

献立表

2026/07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,回鍋肉,きゅうりとコーンのサラダ,納豆,みそ汁	玄米甘酒豆乳プリン
02	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,野菜あんかけ,トマトのサラダ,納豆,みそ汁	ゆでとうもろこし,食べるいりこ
03	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ミニトマト,おきゅうと,納豆,みそ汁	ツナマヨトースト
04	土	おかし	焼きビーフン,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
05	日			
06	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,夏野菜のかき揚げ,酢の物,納豆,みそ汁	はったい粉団子
07	火	おかし	七夕おたのみメニュー,いなり寿司,天ぷら盛り合わせ,七夕そうめん,納豆,すまし汁(小松菜)	フルーツ白玉
08	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の味噌炒め,切干大根とさつま揚げの煮物,納豆,みそ汁	おからかりんとう
09	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,キャベツとコーンの中華和え,納豆,みそ汁	ゆでとうもろこし,食べるいりこ
10	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	米粉パン,ポタージュ(かぼちゃ)
11	土	おかし	スパゲティ,きゅうりとコーンのサラダ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
12	日			
13	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,冷製トマトパスタ,納豆和え,みそ汁	お好み焼き
14	火	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚のパン粉焼き,うの花炒り煮,納豆,みそ汁	レーズン蒸しパン,食べるいりこ
15	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,大根のツナサラダ,納豆,みそ汁	マカロニきな粉
16	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チンジャオロース風,ひじきこんにやく,みそ汁,納豆	白玉ぜんざい
17	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,ごぼうとコーンのサラダ
18	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
19	日			
20	月	海の日		
21	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,みそ汁,ひじきと大豆の炒り煮,納豆	フライドポテト,食べるいりこ
22	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ちくわの磯部揚げ,たたききゅうり,納豆,みそ汁	水ようかん
23	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,麻婆豆腐&ツナ,キャベツののり和え,納豆,みそ汁	アメリカンドッグ風
24	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,おきゅうと,ミニトマト,納豆,みそ汁	パン,ポテトサラダ
25	土	おかし	冷やし中華,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
26	日			
27	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,パスタサラダ,納豆,みそ汁	チヂミ
28	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺あげ,白和え(ひじき),納豆,みそ汁	黒糖わらび餅
29	水	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,大豆たんぱくの焼肉風,きゅうりの酢の物,みそ汁,納豆和え	アップルゼリー,食べるいりこ
30	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐竜田揚げと野菜,糸コンのきんぴら,みそ汁,納豆	くず餅
31	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の利休揚げ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,豆乳スープ

	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	578	23.8	16.5	214	4.4	166	0.35	0.32	20	9	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	125	127	82	176	77	109	89	91	250	110
3才未満児	465	18.7	13	168	3.5	128	0.28	0.25	15	7.1	1.8
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	101	125	130	76	152	67	112	83	75	203	95