

献立表

2026/08月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	おかし	冷やしサラダうどん	玄米ご飯,漬物,みそ汁
02	日			
03	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	キャロットゼリー
04	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,たたき野菜の梅酢漬け,納豆和え,みそ汁	スパゲティー(ミートソース風)
05	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,カレーライス・夏,きゅうりとコーンのサラダ,納豆和え,みそ汁	きなこプリン
06	木	おかし	〈おたのしみメニュー〉,とうもろこしとじゃこの御飯,レンコンはさみ揚げ,マカロニサラダ,納豆和え,すまし汁	豆乳かんのあんみつ
07	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,キャベツとツナのサラダ
08	土	おかし	スパゲティー,冷製スープ,パン	玄米ご飯,漬物,みそ汁
09	日			
10	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,ほうれん草ののり和え,納豆和え,みそ汁	冷しうどん
11	火	山の日		
12	水	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,天ぷら,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
13	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐とツナのハンバーグ,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	みかんゼリー,食べるいりこ
14	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩の照り焼き,ひじき煮,納豆和え,みそ汁	スパゲティー
15	土	おかし	冷やし中華	玄米ご飯,漬物,みそ汁
16	日			
17	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,酢の和え物,納豆和え,みそ汁	アップルゼリー,おやつ
18	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,きゅうりのしそ和え,納豆和え,みそ汁	おふのラスク
19	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚肉ソーセージの磯辺揚げ,きゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	白玉きな粉
20	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,青菜と塩昆布のあつさり和え,納豆和え,みそ汁	玄米甘酒豆乳プリン
21	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,ごぼう煮(付け合わせ),おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,人参サラダ
22	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物,みそ汁
23	日			
24	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,回鍋肉風,ナムル,納豆和え,みそ汁	そうめん
25	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅煮,トマトのサラダ,みそ汁,納豆和え	ラーメン(もやし)
26	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,ブロッコリーのごま和え,すまし汁,納豆和え	豆乳寒天
27	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,擬制豆腐,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁	フライドポテト,食べるいりこ
28	金	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の竜田揚げ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	パン,冷たいポタージュ
29	土	おかし	焼きビーフン,中華スープ	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
30	日			
31	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚・ケチャップ味,きゅうりの昆布和え,納豆和え,みそ汁	くず餅

	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	570	24.3	15.5	223	4.4	193	0.38	0.33	22	8.9	2.5
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	99	128	119	86	176	90	119	92	100	247	119
3才未満児	452	18.8	12.2	174	3.5	149	0.29	0.26	17	6.9	2
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	98	125	122	79	152	78	116	87	85	197	105