

献立表

2026/09月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	アメリカンバッグ風
02	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,冬瓜の煮もの,納豆和え,みそ汁	白玉ぜんざい
03	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,れんこんきんぴら,タルタルソース,みそ汁,納豆和え	きつねうどん(冷)
04	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	ごぼうとコーンのサラダ,パン
05	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
06	日			
07	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,八宝菜,たたききゅうり,納豆和え,みそ汁	れんこんもち
08	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,きんぴらごぼう,納豆和え,みそ汁	梨,大学芋
09	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,ほうれん草とコーンのナムル,納豆和え,みそ汁	黒糖蒸しパン
10	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐ハンバーグ,青菜のサラダ,みそ汁,納豆和え	甘酒豆乳プリン
11	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚のコーンフ레이크揚げ,おきゅうと,納豆和え,みそ汁	食パン,ポタージュ(かぼちゃ)
12	土	おかし クッキング教室・子育て支援会	スープスパゲティー,サラダ,パン	玄米ご飯,みそ汁,漬物
13	日			
14	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チンジャオロース風,きゅうりの酢の物,納豆和え,みそ汁	せんべい,なし
15	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の塩麹焼き,小松菜のおかか和え,納豆和え,みそ汁	十五夜・お月見団子
16	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,酢豚(ケチャップ味),青菜のソテー,納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
17	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁	彼岸・黒米おはぎ
18	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,いなりずし,魚の竜田揚げ,れんこんの天ぷら,春雨サラダ,納豆和え,すまし汁	ベジカツサンド
19	土	おかし	冷やしサラダそうめん	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
20	日			
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁	にんじんゼリー,食べるいりこ
25	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅味噌焼き,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁	パン,ポテトサラダ
26	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
27	日			
28	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,高野豆腐のエビチリ風,キャベツの梅和え,納豆和え,みそ汁	もちきびとさつまいもの団子
29	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,春雨の梅和え,ミニトマト,納豆,みそ汁	豆腐の焼きドーナツ
30	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,きゅうりの酢の物,納豆,みそ汁	りんごコンポート,おかし

	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	540	23.8	16.1	235	4.5	177	0.37	0.31	21	8.7	2.4
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	94	125	124	90	180	82	116	86	95	242	114
3才未満児	429	18.1	12.8	177	3.4	134	0.27	0.23	16	6.4	1.8
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	93	121	128	80	148	71	108	77	80	183	95