様式F102

献　立　表

2026/11月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	日			
02	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,チンジャオロースー風,ナムル,納豆和え,みそ汁	ラーメン(もやし)
03	火	文化の日		
04	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってうなぎ,水菜のお浸し,納豆和え,みそ汁	ようかん
05	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	焼きいも,みかん
06	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の磯辺揚げ,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁	きのこのパングラタン
07	土	おかし	スパゲティー,かぶのスープ,パン	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
08	日			
09	月	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),高野はさみ揚げ,ごま塩,切干大根の旨煮,納豆和え,みそ汁	すいとん
10	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のみぞれ煮,春巻き,納豆和え,みそ汁	小松菜のケーキ
11	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,回鍋肉風,ブロッコリーときのこのサラダ,納豆和え,みそ汁	豆腐の焼きドーナツ
12	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,重ね煮野菜のカレー,マカロニサラダ,納豆和え,みそ汁	白玉ぜんざい
13	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,ぶりだいこん,蒸し野菜,納豆和え,みそ汁	パン,クリームシチュー(カブ)
14	土	おかし	焼きビーフン,きのこスープ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
15	日			
16	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麸のフライ,白菜の煮びたし,納豆和え,みそ汁	りんご,トマトのグリッシーニ
17	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,きんぴらごぼう,納豆和え,みそ汁	おでん
18	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,秋野菜のかき揚げ,だいこんと人参の甘酢和え,納豆和え,みそ汁	黒豆甘煮,みかん
19	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のグラタン,ブロッコリーとツナのサラダ,納豆和え,みそ汁	さつま芋の天ぷら
20	金	おかし 運動発表会	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,ひじきと大豆の炒り煮,納豆和え,みそ汁	パン,ミネストローネスープ
21	土	おかし クッキング教室・子育て支援会	うどん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
22	日			
23	月	勤労感謝の日		
24	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の煮つけ,大根の煮物,納豆和え,みそ汁	はったい粉団子
25	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のエビチリ風,かぶの煮物,納豆和え,みそ汁	里芋クリームのケーキ
26	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐とツナのハンバーグ,青菜の塩こうじ炒め,納豆和え,みそ汁	さつまいも春巻き
27	金	おかし	〈おたのしみメニュー〉,手巻き寿司,えびフライ,白身魚のフライ,柿の白和え,納豆和え,すまし汁,根菜のサラダ	ピザトースト,みかん
28	土	おかし	焼きそば,中華スープ	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁
29	日			
30	月	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,みそ汁,納豆和え	うどん

	エネルギー kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ 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	618	25.8	18.3	220	4.8	203	0.43	0.34	35	10	2.5
目標量	550	19	13	260	2.8	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	112	136	141	85	171	94	134	94	159	278	119
3才未満児	497	20.3	14.6	174	3.8	158	0.34	0.26	27	7.8	2
目標量	460	15	10	220	2.2	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	108	135	146	79	173	83	136	87	135	223	105