

献立表

2026/10月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐の南蛮漬け,切干大根の旨煮,みそ汁	杏仁豆腐
02	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,ピーフンと野菜のソテー,納豆,みそ汁	パン,キャベツとツナのサラダ
03	土	おかし	担担麺風	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
04	日			
05	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,蒸し野菜,納豆,みそ汁	手作りかんころもち
06	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の照り焼き,五目煮豆,納豆,みそ汁	りんご,せんべい
07	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,野菜の天ぷら,春雨の酢の物,納豆,みそ汁	団子汁
08	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,麻婆豆腐&ツナ,ひじきの煮物(れんこん),納豆,みそ汁	玄米ラーメン
09	金	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の梅味噌焼き,たたきごぼう,里芋の煮物,納豆,みそ汁	シチュー(豆乳),パン
10	土	おかし	スパゲティー,きのこスープ,パン	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
11	日			
12	月	スポーツの日		
13	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のパン粉焼き,コールスローサラダ,納豆,みそ汁	さつま芋のかりんとう
14	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,ブロッコリーとコーンのソテー,納豆,みそ汁	レーズン蒸しパン,みかん
15	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,なんちゃってカキフライ,大根の酢の物,納豆,みそ汁	食べるいりこ,にんじんクラッカー
16	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,小松菜の和えもの,納豆和え,みそ汁	パン,野菜のパテ
17	土	おかし	焼きピーフン,きのこスープ	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
18	日			
19	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,野菜のナムル,納豆,みそ汁	はったい粉団子
20	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の味噌煮,ごぼうのマヨ和え,納豆,みそ汁	大学芋,みかん
21	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,れんこんつくね,マカロニサラダ,納豆,みそ汁	白玉きな粉
22	木	おかし	雑穀入り玄米御飯,豆腐ハンバーグ,ほうれん草とコーンのごま酢和え,納豆,みそ汁	ぜんざい
23	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,ミニトマト,里芋と根菜の煮物,納豆,みそ汁	ピザトースト
24	土	おかし	ちゃんぽん	玄米ご飯,漬物、梅干し,みそ汁
25	日			
26	月	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,ちくわ磯辺揚げ,ひじきとにんじんの煮物,納豆,みそ汁	焼きそば
27	火	おかし	〈おたのしみメニュー〉,栗ごはん,きびなご竜田揚げ,蒸し野菜,納豆,つみれスープ,みかん	アップルパイ風
28	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,根菜カレー煮,ブロッコリーのごま和え,納豆和え,みそ汁	チヂミ
29	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,豆腐のおとし揚げ,れんこんきんぴら,納豆和え,みそ汁	きな粉クッキー
30	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の西京焼き,レタスのお浸し,納豆和え,みそ汁	パン,ミネストローネスープ
31	土	おかし	うどん	玄米御飯,漬物、梅干し,みそ汁

	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	516	22.9	14.2	221	4.5	207	0.38	0.32	26	9.3	2.4
目標量	575	19	13	260	2.5	215	0.32	0.36	22	3.6	2.1
充足率(%)	90	121	109	85	180	96	119	89	118	258	114
3才未満児	422	17.9	11.3	171	3.4	181	0.29	0.24	20	7	1.9
目標量	460	15	10	220	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.9
充足率(%)	92	119	113	78	148	95	116	80	100	200	100