



献立表



2019/02月分

つくし保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	金	ぼんかん	さくらごはん, 鬼バーグ, スパゲティソース, ボイルブロッコリー, みそ汁(もやし・わかめ), 麦茶, 福豆	牛乳, ジャムロールサンド
02	土	煮干し	ごはん, 肉豆腐, 磯香和え, みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, マカロニあべ川
03	日	鉄入りたっぷりしらすくん	煮込みうどん, 大豆の五目煮, 麦茶, りんご	牛乳, ホットケーキ(卵無 HCM)
04	月	バナナチップ	ごはん, はんぺんフライ, キャベツ, 切干大根の煮物, みそ汁(たまねぎ・こまつな), ほうじ茶	牛乳, スイートポテト
05	火	切干し芋	ごはん, 麻婆豆腐, ほうれん草のナムル, みそ汁(白菜・しいたけ), 牛乳, ネーブル	麦茶, にゅうめん
06	水	チーズキャッチ	ごはん, さつま揚げ, 里芋と厚揚げの煮物, みそ汁(おふ・わかめ), せん茶	牛乳, フルーツポンチ白玉
07	木	いわしおかき	カレーライス, 福神漬, ごまドレッシングサラダ(ハム入り), 牛乳, バナナ	麦茶, ぎすけ煮
08	金	煮干し	ブドウパン, クリームシチュー, わかめサラダ(ツナ), 麦茶, いやかん	牛乳, バナナケーキ
09	土	Fe入りえびせん	ごはん, 魚の照焼, きんぴら, きゅうりの南蛮漬, みそ汁(かぶ), 麦茶	牛乳, 蒸しパン・黒糖(卵なし)
10	日	クラッカー	チキンライス, もやしサラダ, すまし汁(豆腐・わかめ), 麦茶, みかん	牛乳, フルーツポンチ
11	月	カルシウムせんべい	ごはん, 魚のごまみそ焼, ほうれん草とはくさいのお浸し, すまし汁, 麦茶	牛乳, ゆでじゃが芋のバター付
12	火	ソファール	みそラーメン, 炒り豆腐(鶏肉・卵), 麦茶, キウイフルーツ	牛乳, ラスク
13	水	玄米おかき	ごはん, 鶏肉のくわ焼, ほうれん草のごま和え, みそ汁(大根・ネギ), 牛乳	麦茶, ヘナヘナ団子
14	木	チーズ	ロールパン, 特製コロッケ, キャベツ, わかめスープ, 牛乳, ネーブル	麦茶, 中華風リゾット
15	金	切干し芋	ひじき御飯, 焼きししゃも, 野菜の甘酢和え, みそ汁(なす・玉ねぎ), 牛乳	麦茶, いなかじるこ(おもち入り)
16	土	ヤクルト	焼きそば, ころころポテトのみそ炒め, こまつなと豆腐のスープ, 麦茶, バナナ	牛乳, ココアトースト
17	日	黒ゴマウエハース	ごはん, 豚肉の生姜焼き, ブロッコリーの香り and え, みそ汁(もやし・油揚げ), 麦茶	牛乳, 豆腐団子ごまだれ
18	月	Fe入りえびせん	ごはん, 白身魚の黄金焼, 野菜炒め, みそ汁(とうふ・ねぎ), ほうじ茶	牛乳, チーズケーキ
19	火	煮干し	ごはん, 竹輪のいんろう蒸し, ほうれん草の納豆和え, みそ汁(キャベツ・えのきたけ), 牛乳, ぼんかん	麦茶, おじやとたくあん
20	水	バナナチップ	わかめごはん, 魚のすりみ焼き, 小松菜のサラダ, みそ汁(さといも・油揚げ), 牛乳	麦茶, 中華まんじゅう
21	木	星たべよ	ごはん, 焼のり, 鶏のから揚げ, きゅうりの南蛮漬, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, フルーツサンド
22	金	ヨーグルト	チーズパン, れんこんボール, 切干大根のサラダ, かき卵汁, 牛乳, みかん	麦茶, 五平もち
23	土	カルシウムせんべい	ごはん, 魚のみそ煮, 白菜のおかか and え, すまし汁(豆腐・ほうれんそう), 麦茶	牛乳, さつま芋の茶巾しぼり
24	日	いわしおかき	ごはん, 鶏肉のみそ炒め, 野菜のツナ and え, すまし汁(おふ・わかめ), 麦茶	牛乳, 甘辛団子
25	月	クラッカー	ごはん, さばの竜田揚げ, バリバリ漬, みそ汁(なす・油揚げ), 牛乳	麦茶, 芋もち
26	火	ネーブル	ごはん, ハンバーグ, ほうれん草としめじのソテー, 豆腐スープ(わかめ), 麦茶	牛乳, アップルケーキ
27	水	チーズキャッチ	ロールパン, さけのムニエル, コールスローサラダ, 野菜スープ, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, おにぎり(おかか)
28	木	切り干し芋	和風カレーうどん, ささみ入りごま酢 and え, 牛乳, バナナ	麦茶, ごまクッキー

	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	623	23.4	19.2	288	2.7	202	0.32	0.42	38	4.6	2.5
目標量	520	20.4	14.2	240	2.2	200	0.28	0.32	18	4.1	1.8
充足率(%)	120	115	135	120	123	101	114	131	211	112	139
3才未満児	500	18.7	15.4	231	2.1	161	0.25	0.34	31	3.7	2
目標量	475	18	13	225	2.3	200	0.25	0.3	16	4.1	1.7
充足率(%)	105	104	118	103	91	81	100	113	194	90	118