



# 献立表



2019/09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	日	カルシウムせんべい	ごはん,豚肉のみそ焼き,磯香和え,みそ汁(豆腐・ねぎ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付	
02	月	チーズキャッチ	ひじき御飯,焼きししゃも,キャベツと隠元のごま和え,みそ汁(じゃがいも・こまつな),ほうじ茶	牛乳,ドーナツ	
03	火	煮干し	ごはん,豆腐ハンバーグ,人参グラッセ,コーンソテー,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ジャムロールサンド	
04	水	ヨーグルト	ごはん,鯛のごま団子,切干大根の煮物,みそ汁(もやし・なす),牛乳	麦茶,ぶどうゼリー	
05	木	胡瓜	バターロール,白身魚の黄金焼き,野菜ソテー,かぶのスープ,牛乳	麦茶,冷やそうめん	
06	金	バナナチップ	ごはん,茄子のはさみ揚,春雨の酢の物,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),玄米茶	牛乳,南瓜ケーキ	
07	土	Fe入りウエハース	豆腐ごはん,南瓜のグラッセ,じゃこサラダ,みそ汁(たまねぎ・おふ),麦茶	牛乳,ココアトースト	
08	日	クラッカー	ごはん,肉豆腐,ほうれん草のお浸し,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子	
09	月	チーズ	ごはん,焼のり,豆腐のまさご揚げ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(もやし・小松菜),せん茶	牛乳,りんごの蒸しケーキ	
10	火	バナナ	ごはん,ウイングスティック生姜煮,切干大根のサラダ,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,オレンジ羹	
11	水	Fe入りえびせん	いわしの蒲焼并,ほうれん草のナムル,みそ汁(キャベツ・しめじ),梨,ほうじ茶	牛乳,スイートポテト	
12	木	ソファール	ビビンバ,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(豆腐・つまみな),オレンジ,牛乳	麦茶,ラスク	
13	金	トマト	ブドウパン,肉団子のもち米蒸し,和風サラダ,ベーコンとコーンのスープ,牛乳	麦茶,五平もち	
14	土	しらすせんべい	チキンライス,ツナサラダ,野菜スープ,バナナ,麦茶	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり	
15	日	ヤクルト	ごはん,煮魚,パリパリ漬,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,ホットケーキ	
16	月	Fe入りウエハース	ごはん,豚肉の生姜焼き,ほうれん草のお浸し,みそ汁(豆腐・ねぎ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ	
17	火	いわしおかき	ごはん,ちんちん揚げ,もやしサラダ,みそ汁(かぶ・かぶ葉・油揚げ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,チーズクッキー	
18	水	トマト	チーズサンド,ハムサンド,南瓜のグラッセ,ほうれん草とツナの和え物,すまし汁,牛乳	麦茶,煮込みうどん	
19	木	玄米せんべい	そぼろごはん,大豆のひじき煮,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),バナナ,牛乳	麦茶,芋もち	
20	金	チーズキャッチ	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(なす・油あげ),牛乳	麦茶,おはぎ(あんこ)	
21	土	クラッカー	ごはん,魚の照焼,南瓜の白煮,大根の甘酢和え,みそ汁(もやし・おふ),麦茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ	
22	日	しらすせんべい	ごはん,挽肉と茄子のみそ炒め,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川	
23	月	バナナチップ	きつねうどん,煮豆,ほうれん草のおかか和え,牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
24	火	煮干し	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,パイナップル,牛乳	麦茶,ビーンズフライ	
25	水	オレンジ	ごはん,鱈バーグ,磯香和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,ラーメン	
26	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
27	金	カルシウムせんべい	チーズパン,肉団子スープ(春雨),大根とツナのサラダ,りんご,牛乳	麦茶,中華風リゾット	
28	土	ソファール	わかめごはん,肉じゃがが煮,鯛の団子汁,麦茶	牛乳,フルーツポンチ白玉	
29	日	クラッカー	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,ふかし芋	
30	月	バナナ	ごはん,魚のムニエル,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,たこ焼き風	

	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	600	22	18.2	277	2.6	220	0.31	0.41	33	4.5	2.3
目標量	511	20.4	14.2	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	117	108	128	120	124	121	111	128	206	110	135
3才未満児	482	17.7	14.7	226	2	177	0.25	0.33	27	3.6	1.8
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	103	95	113	104	87	92	100	118	150	97	113