



# 献立表



2020/01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	
04	土	カルシウムせんべい	豚井,紅白なます,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川	
05	日	Fe入りえびせん	ごはん,煮魚,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(かぶ・油揚げ),麦茶	牛乳,ヨーグルト蒸しパン	
06	月	バナナチップ	ひじき御飯,切干大根の卵焼,野菜のごまヨネーズ和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶	牛乳,きな粉クッキー	
07	火	煮干し	ごはん,豚肉のロール巻揚,キャベツ,かき卵汁(じゃがいも・玉ねぎ),牛乳,ぼんかん	麦茶,七草風かゆ	
08	水	クラッカー	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆あえ,すまし汁(大根・葉ネギ),玄米茶	牛乳,ピザトースト	
09	木	チーズキャッチ	いわしの蒲焼井,野菜のおかか和え,みそ汁(小松菜・しめじ),牛乳,りんご	麦茶,にゅうめん	
10	金	切り干し芋	ブドウパン,クリームシチュー,ごまドレッシングサラダ,麦茶,みかん	牛乳,いなか汁粉	
11	土	ヤクルト	きつねうどん,大根の甘酢和え,煮豆,牛乳,バナナ	麦茶,おにぎり(おかか)	
12	日	Fe入りウエハース	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしとわかめのナムル,みそ汁(豆腐・ほうれん草),麦茶	牛乳,ホットケーキ	
13	月	カルシウムせんべい	ごはん,ブリの照焼,切干大根のサラダ,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)	
14	火	バナナ	夕焼けごはん,鶏肉のくわ焼,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁(大根・油揚げ),ほうじ茶	牛乳,アップルケーキ	
15	水	チーズ	スパゲティ・ナポリタン,もやしサラダ,野菜スープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おじやとたくあん	
16	木	しらすせんべい	ごはん,白身魚の黄金焼き,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(白菜・しいたけ),せん茶	牛乳,ブラウンケーキ	
17	金	ヨーグルト	チーズパン,ロールキャベツ,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,牛乳	麦茶,五平もち	
18	土	いわしおかき	エビピラフ,ツナサラダ,ポテトスープ,麦茶,みかん	牛乳,焼きそば	
19	日	クラッカー	ごはん,魚のごまみそ焼,きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(おふ・はくさい),麦茶	牛乳,フルーツボンチ	
20	月	Fe入りえびせん	かき揚げどん,煮豆(白いんげん),野菜のごまヨネーズ和え,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)	
21	火	切り干し芋	カレーライス,じゃこサラダ,福神漬,牛乳,りんご	麦茶,ラスク	
22	水	煮干し	鯖のおぼろごはん,白菜の甘酢和え,みそ汁(つまみな・油揚げ),牛乳,ぼんかん	牛乳,南瓜のおやき	
23	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
24	金	ヤクルト	ブドウパン,肉団子のもち米蒸し,大根とツナのサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
25	土	バナナチップ	そぼろごはん,磯香和え,みそ汁(かぶ・油揚げ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ジャムトースト	
26	日	いわしおかき	ごはん,鶏肉のみそ炒め,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・葉ネギ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付	
27	月	ヨーグルト	バターロール,チキングラタン,大根サラダ,もやしスープ,牛乳	麦茶,田楽	
28	火	玄米せんべい	ごはん,豆腐のまさご揚げ,こまつなとちくわのごま和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)	
29	水	バナナ	ごはん,和風ハンバーグ,いんげんとコーンのソテー,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),麦茶	牛乳,スナックレバー	
30	木	Fe入りえびせん	しらすごはん,だし巻き卵,厚揚げと南瓜の煮物,すまし汁(えのき・こまつな),ほうじ茶	ミルクティー,クロワッサン	
31	金	チーズキャッチ	ごはん,ウイングスティック生姜煮,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(豆腐・わかめ),せん茶	牛乳,マドレーヌ	

	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	628	23.5	20.6	294	2.6	321	0.32	0.47	33	4.4	2.4
目標量	511	20.4	14.2	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	123	115	145	127	124	176	114	147	206	107	141
3才未満児	504	18.9	16.6	239	2.1	258	0.26	0.38	27	3.5	1.9
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	108	101	128	110	91	134	104	136	150	95	119