

献立表



2018/08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	水	Fe入りえびせん	ごはん,焼きのり,切干大根の卵焼,ほうれん草とツナの和え物,みそ汁(おふ・たまねぎ),玄米茶	牛乳,オレンジ蒸しパン
02	木	クラッカー	バターロール,豚肉のロール巻揚,キャベツ,とうもろこし,すまし汁(豆腐・こまつな),牛乳	麦茶,五平もち
03	金	トマト	ごはん,手作りふりかけ(たらこ),夏香豆腐,肉じゃが煮,みそ汁(えのきたけ・なす),ほうじ茶,西瓜	牛乳,たこ焼き風
04	土	カルシウムせんべい	ごはん,魚の生姜焼き,きんぴら,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶	牛乳,きな粉トースト
05	日	バナナチップ	チキンライス,コールスローサラダ,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳,オレンジ	麦茶,ヘナヘナ団子
06	月	胡瓜	ごはん,鶏肉のくわ焼,夏野菜のカレーマリネ,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ・油揚,玄米茶	牛乳,とうもろこし
07	火	クラッカー	かき揚げ丼,パリパリ漬,みそ汁(たまねぎ・じゃがいも),せん茶,メロン	牛乳,ラスク
08	水	バナナ	ごはん,魚のごまみそ焼,厚揚げ豆腐と大根の煮物,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶,パイナップル	牛乳,フライドポテト
09	木	いわしおかし	枝豆ごはん,鰹バーグ,きんぴら(肉入り),みそ汁(もやし・こまつな),玄米茶	牛乳,チョコレートサンデー
10	金	チーズ	夕焼ごはん,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),キウイフルーツ,玄米茶	牛乳,焼きそば
11	土	ヨーグルト	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜のおかか和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ
12	日	鉄入りたつぷりしらすくん	ごはん,魚の照焼,南瓜の白煮,ほうれん草のお浸し,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶	牛乳,蒸しパン(HKM)(卵無)(ぶどう)
13	月	チーズキャッチ	エビピラフ,豆腐サラダ,すまし汁(大根・葉ネギ),牛乳,オレンジ	麦茶,冷やしラーメン
14	火	カルシウムせんべい	ごはん,ちんちん揚げ,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(豆腐・わかめ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
15	水	煮干し	涼麺,南瓜のグラッセ,バナナ,牛乳	麦茶,ツナパン
16	木	胡瓜	わかめごはん,豆腐とツナの卵焼,野菜のごま和え,みそ汁(大根・小松菜),ほうじ茶	牛乳,ジャムクロワッサン
17	金	オレンジ	チーズパン,肉団子スープ(春雨),大根とツナのサラダ,メロン,牛乳	麦茶,コーンフレーククッキー(干しぶどう)
18	土	バナナチップ	ごはん,野菜炒め(もやし・豚肉),春雨の酢の物,みそ汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,冷やそうめん
19	日	クラッカー	焼きそば,ころころポテトのみそ炒め,豆腐スープ(わかめ),牛乳,オレンジ	麦茶,マカロニあべ川
20	月	Fe入りえびせん	ごはん,魚の香草香味揚,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(かぶ・かぶ葉),せん茶,西瓜	牛乳,ヨーグルト蒸しパン
21	火	オレンジ	ごはん,ポークソテー,隠元のバター炒め,みそ汁(もやし・こまつな),ほうじ茶	牛乳,甘辛団子
22	水	ヨーグルト	バターロール,うの花コロッケ,キャベツ,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳,バナナ	麦茶,カルピス羹
23	木		☆ みかん組 リクエスト給食 ☆	
24	金	煮干し	スパゲティーミートソース,ごまドレッシングサラダ,すまし汁(豆腐・ほうれん草),牛乳,オレンジ	麦茶,変わりお好み焼
25	土	玄米おかし	そばろごはん,野菜の甘酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶,メロン	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
26	日	カルシウムせんべい	ごはん,麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,ホットケーキ(卵無 HCM)
27	月	ヨーグルト	カレーライス,ひじきのサラダ,福神漬,牛乳,パイナップル	麦茶,ぎすけ煮
28	火	胡瓜	ごはん,魚の二色揚,大豆のひじき煮,みそ汁(だいこん・油あげ),牛乳,梨	麦茶,ごまクッキー
29	水	いわしおかし	ビビンバ,竹輪きゅうりのおかか和え,みそ汁(豆腐・つまみな),牛乳,オレンジ	麦茶,南瓜ケーキ
30	木	Fe入りえびせん	さくらごはん,フィッシュボール,大根のごま酢和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),牛乳	麦茶,牛乳羹
31	金	トマト	ブドウパン,冷やしどり,いんげんのソテー,かぼちゃのスープ,麦茶	牛乳,フルーツポンチ

	エネルギー kcal	タンパク g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	474	17.4	198	2	171	0.26	0.32	28	3.6	1.8
目標量	475	18	225	2.3	200	0.25	0.3	16	4.1	1.7
充足率(%)	100	97	88	87	86	104	107	175	88	106

