



献立表



2018/09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	土	りんご	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(つまみな・油揚げ),麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
02	日	バナナ	ごはん,豚肉のみそ焼き,磯香和え,すまし汁(豆腐・葉ネギ),麦茶	牛乳,焼きそば
03	月	玄米せんべい	ひじき御飯,焼きししゃも,きゅうりの南蛮漬,南瓜の白煮,みそ汁(おふ),ほうじ茶	牛乳,オレンジ羹
04	火	バナナチップ	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(キャベツ・たまねぎ),麦茶	牛乳,蒸しパン(チーズ)
05	水	Fe入りえびせん	ごはん,鯛のごま団子,切干大根の煮物,野菜のおかか和え,みそ汁(えのきたけ・油揚げ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
06	木	梨	ごはん,みそ入りつくね,春雨の酢の物,ブロッコリーの香り和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),牛乳	麦茶,ふかし芋
07	金	カルシウムせんべい	チーズパン,白身魚の黄金焼,粉吹芋,野菜ソテー,かぶのスープ,牛乳	麦茶,ドーナツ
08	土	Fe入りウエハース	ごはん,鶏肉のくわ焼,じゃこサラダ,じゃが芋の含め煮,みそ汁(たまねぎ・おふ),麦茶	牛乳,きな粉トースト
09	日	クラッカー	ごはん,肉豆腐,ほうれん草のお浸し,みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
10	月	胡瓜	ごはん,焼のり,鶏肉の竜田揚,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・たまねぎ),せん茶	牛乳,りんごの蒸しケーキ
11	火	チーズ	バターロール,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,お好み焼
12	水	Fe入りえびせん	あさり御飯,切干大根の卵焼,磯香和え,みそ汁(たまねぎ・えのきたけ),玄米茶,梨	麦茶,冷やそうめん
13	木	ヨーグルト	ビビンバ,竹輪きゅうりのおかか和え,南瓜の白煮,みそ汁(豆腐・つまみな),麦茶	牛乳,ラスク
14	金	しらすせんべい	いわしの蒲焼井,大根のごま酢和え,みそ汁(キャベツ・しめじ),ほうじ茶,ぶどう	牛乳,スイートポテト
15	土	煮干し	チキンライス,カレースープ(豆腐),ツナサラダ,麦茶,バナナ	牛乳,ヘナヘナ団子
16	日	カルシウムせんべい	ごはん,煮魚,煮豆,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
17	月	ヤクルト	麻婆豆腐井,さつま芋のバター煮,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶,りんご	牛乳,マカロニアベ川
18	火	玄米おかき	ごはん,ちんちん揚げ,きゅうりとわかめの酢の物,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
19	水	バナナチップ	チーズサンド,ハムサンド,南瓜のグラッセ,ブロッコリーマヨネーズ,コーンスープ,麦茶	牛乳,ぶどうゼリー
20	木	いわしおかき	そぼろごはん,大豆のひじき煮,キャベツとツナの和え物,みそ汁(もやし・わかめ),ほうじ茶,パイナップル	牛乳,芋もち
21	金	ソファール	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,もやしサラダ,みそ汁(なす・油あげ),オレンジ,牛乳	麦茶,おはぎ(あんこ)
22	土	クラッカー	ごはん,肉じゃが煮,ほうれん草のお浸し,みそ汁(切り干し大根・キャベツ),麦茶	牛乳,蒸しパン(かぼちゃ)
23	日	鉄入りたっぷりしらすくん	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,麦茶,すまし汁(豆腐・こまつな),キウイフルーツ	牛乳,ジャムトースト
24	月	煮干し	焼きそば,大豆とこぶの煮物,豆腐スープ(ねぎ),牛乳,バナナ,すまし汁(おふ・えのき)	麦茶,甘辛団子
25	火	カルシウムせんべい	ごはん,鰹バーグ,きんぴら,いんげんマヨネーズ,みそ汁(もやし・こまつな),ほうじ茶	牛乳,ヨーグルト蒸しパン
26	水	チーズキャッチ	バターロール,特製コロッケ,キャベツ,豆腐とねぎのスープ,牛乳,りんご	麦茶,ラーメン
27	木	玄米せんべい	わかめごはん,鶏肉のくわ焼,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(はくさい・しめじ),玄米茶,オレンジ	牛乳,ピザトースト
28	金	ヤクルト	きつねうどん,煮豆,野菜のごまマヨネーズ和え,牛乳,梨	麦茶,中華風リゾット
29	土	Fe入りえびせん	さくらごはん,焼のり,豚肉の生姜焼き,たき木和え,みそ汁(かぶ・かぶ葉),麦茶	牛乳,フルーツポンチ白玉
30	日	クラッカー	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,ふかし芋

	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	629	23	18.5	280	2.8	221	0.32	0.42	37	5	2.3
目標量	520	20.4	14.2	240	2.2	200	0.28	0.32	18	4.1	1.8
充足率(%)	121	113	130	117	127	111	114	131	206	122	128
3才未満児	505	18.5	14.9	227	2.2	178	0.26	0.34	30	4	1.9
目標量	475	18	13	225	2.3	200	0.25	0.3	16	4.1	1.7
充足率(%)	106	103	115	101	96	89	104	113	188	98	112

