



献立表



2018/10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	月	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,大根とツナのサラダ,すまし汁(豆腐・ねぎ), せん茶	牛乳,フライドポテト	
02	火	Fe入りえびせん	ごはん,魚のすりみ焼き,ほうれん草のごま和え,みそ汁(つまみな・油 揚げ),牛乳	麦茶,にゅうめん	
03	水	チーズ	ごはん,特製シューマイ,もやしとわかめのナムル,すまし汁(豆腐・葉 ネギ),牛乳	麦茶,豆腐団子ごまだれ	
04	木	オレンジ	バターロール,魚のトマトソースかけ,粉ふき芋(青のり),わかめスープ, 牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)	
05	金	いわしおかき	ごはん,鶏のから揚げ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,南瓜のおやき	
06	土	ヨーグルト	焼きそば,ころころポテトのみそ炒め,チキンスープ(かぶ),牛乳,りん ご	麦茶,牛乳羹	
07	日	カルシウムせんべい	ごはん,魚の照焼,厚揚げ豆腐と大根の煮物,すまし汁(小松菜・あ げ),麦茶	牛乳,ホットケーキ(卵無 HCM)	
08	月	クラッカー	チキンライス,切干大根のサラダ,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳,パナ ナ	麦茶,マカロニあべ川	
09	火	キウイフルーツ	ごはん,みそ入りつくね,野菜のお浸し,すまし汁(豆腐・こまつな),牛 乳	麦茶,ビーンズフライ	
10	水	煮干し	二色むすび(わかめ),厚焼卵,キャベツのごま醤油和え,みそ汁(な す・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ロールケーキ	
11	木	ヤクルト	栗ごはん,白身魚の黄金焼き,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・ほう れんそう),せん茶	牛乳,きな粉ドーナツ	
12	金	チーズキャッチ	ブドウパン,エビグラタン,ごまドレッシングサラダ,ほうじ茶	牛乳,バナナケーキ	
13	土	しらすせんべい	中華丼,ほうれん草のナムル,豆腐スープ,牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
14	日	クラッカー	ごはん,豚肉の生姜焼き,大根の甘酢和え,すまし汁(豆腐・葉ネギ), 牛乳	麦茶,へなへな団子	
15	月	りんご	ごはん,鱈フライ,キャベツ,大豆のひじき煮,みそ汁(つまみな・おふ), 玄米茶	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコ チップ)	
16	火	チーズ	バターロール,クリームシチュー,コールスローサラダ,牛乳,オレンジ	麦茶,おじやとたくあん	
17	水	ヨーグルト	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,牛乳,柿	麦茶,小麦まんじゅう(あんこ)	
18	木	☆ 運動会 ☆			
19	金	玄米せんべい	ごはん,手作りふりかけ(じゃこ),いりどり(絹さやなし),ブロッコリーの 香りとえ,みそ汁(こまつな・油揚げ),麦茶	牛乳,サンドウィッチ(ミート)	
20	土	バナナ	そばろごはん,磯香和え,みそ汁(かぼちゃ・ねぎ),牛乳,みかん	麦茶,さつま芋の茶巾しぼり	
21	日	Fe入りえびせん	すき焼き丼,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁(もやし・おふ),麦 茶	牛乳,蒸しパン(HKM)(卵無)(ぶどう)	
22	月	煮干し	きのこ御飯,擬製豆腐,バリバリ漬,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),ほう じ茶	牛乳,栗のケーキ	
23	火	ヨーグルト	ごはん,さつま揚げ,きんぴら(肉入り),みそ汁(なめこ・ねぎ),麦茶	牛乳,かぼちゃクッキー	
24	水	いわしおかき	ピビンバ,春雨の酢の物,すまし汁(白菜・えのき),麦茶,りんご	牛乳,ラスク	
25	木	☆ すいか組 リクエスト献立 ☆			
26	金	キウイフルーツ	チーズパン,ポークソテー,キャベツとコーンのサラダ,すまし汁(大根・ 葉ねぎ),牛乳	麦茶,五平もち	
27	土	チーズキャッチ	スパゲティ・ミートソース,わかめサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)	
28	日	しらすせんべい	ごはん,魚のみそ煮,野菜のおかか和え,すまし汁(豆腐・わかめ),牛 乳,バナナ	麦茶,ゆでじゃが芋のバター付	
29	月	クラッカー	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,たき木和え,みそ汁(じゃがいも・たま ねぎ),牛乳	麦茶,煮込みうどん	
30	火	オレンジ	ごはん,ハンバーグ,ほうれん草としめじのソテー,みそ汁(なす・油揚 げ),麦茶	牛乳,いとこケーキ	
31	水	バナナチップ	バターロール,肉団子のもち米蒸し,白菜とハムのサラダ,けんちん汁, 牛乳,みかん	麦茶,フルーツポンチ	

	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	590	22.1	18.4	268	2.3	207	0.33	0.42	33	4.2	2
目標量	520	20.4	14.2	240	2.2	200	0.28	0.32	18	4.1	1.8
充足率(%)	113	108	130	112	105	104	118	131	183	102	111
3才未満児	473	17.7	14.8	217	1.8	166	0.26	0.34	26	3.4	1.6
目標量	475	18	13	225	2.3	200	0.25	0.3	16	4.1	1.7
充足率(%)	100	98	114	96	78	83	104	113	163	83	94