



献立表



2018/11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 | 木 | Fe入りえびせん | ごはん,厚焼卵,ほうれん草の納豆あえ,こんにやくの土佐煮,みそ汁(じゃがいも・しめじ),牛乳 | 麦茶,豆腐団子ごまだれ | |
| 02 | 金 | 煮干し | すき焼き丼,和風サラダ,みそ汁(油揚げ・ねぎ),麦茶,ぶどう | 牛乳,お茶クッキー | |
| 03 | 土 | バナナチップ | ごはん,魚のムニエル,ひじきのサラダ,すまし汁(豆腐・こまつな),牛乳 | 麦茶,みそすいとん | |
| 04 | 日 | クラッカー | チキンライス,ツナサラダ,野菜スープ,麦茶,オレンジ | 牛乳,蒸しパン(とうもろこし) | |
| 05 | 月 | ヨーグルト | 鯖のおぼろごはん,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(だいこん・葉ねぎ),南瓜のグラッセ,玄米茶 | 牛乳,フルーツサンド | |
| 06 | 火 | カルシウムせんべい | ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草のお浸し,みそ汁(かぶ),牛乳,りんご | 麦茶,チーズケーキ | |
| 07 | 水 | バナナ | ごはん,鮭の香草揚げ,ごまドレッシングサラダ,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳,ゴールドキウイ | 麦茶,焼きビーフン | |
| 08 | 木 | チーズキャッチ | ごはん,さつま揚げの甘辛煮,白菜のしらす和え,茶碗蒸し,せん茶,みかん | 牛乳,コーンフレーククッキー(干しぶどう) | |
| 09 | 金 | 玄米おかき | ブドウパン,じゃが芋の重ね焼き,ブロッコリーとコーンのソテー,もやしスープ,牛乳 | 麦茶,青菜のおやき | |
| 10 | 土 | 黒ゴマウエハース | ごはん,ウィングスティック生姜煮,キャベツの香り and え,白菜としいたけのスープ,麦茶 | 牛乳,ツナパン | |
| 11 | 日 | 鉄入りたっぷりしらすくん | ごはん,肉豆腐,磯香和え,みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ),麦茶 | 牛乳,フルーツポンチ | |
| 12 | 月 | 煮干し | 和風カレーうどん,鶏レバーのみそ煮,大根と胡瓜の甘酢あえ,麦茶,キウイフルーツ | 牛乳,スイートポテト | |
| 13 | 火 | ❀ 遠足 ❀ | | | |
| 14 | 水 | 切り干し芋 | 五目寿司,南瓜のそぼろあんかけ,すまし汁(おふ・わかめ),玄米茶 | ココア,クロワッサン | |
| 15 | 木 | ネーブル | バターロール,特製コロッセ,キャベツ,豆腐スープ,牛乳,柿 | 麦茶,おじやとたくあん | |
| 16 | 金 | ブルーン | ごはん,魚の照焼,ほうれん草の錦糸和え,切干大根の煮物,みそ汁(白菜・しめじ),せん茶 | 牛乳,みかんヨーグルト蒸しパン | |
| 17 | 土 | チーズ | ごはん,豚肉の生姜焼き,キャベツの香り and え,みそ汁(大根・ねぎ),麦茶,りんご | 牛乳,トースト(ごま) | |
| 18 | 日 | カルシウムせんべい | ごはん,魚のごまみそ焼,ほうれん草のナムル,すまし汁,麦茶 | 牛乳,ココアホットケーキ(卵無 HC M) | |
| 19 | 月 | Fe入りウエハース | さつま芋ごはん,鶏肉のくわ焼,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(つまみな・おふ),玄米茶,バナナ | 麦茶,にゅうめん | |
| 20 | 火 | ソファール | バターロール,ポテトオムレツ,ツナサラダ,野菜スープ,牛乳,オレンジ | 麦茶,五平もち | |
| 21 | 水 | Fe入りえびせん | ごはん,煮込みハンバーグ,人参グラッセ,みそ汁(こまつな・わかめ),麦茶 | 牛乳,フルーツパフェ | |
| 22 | 木 | クラッカー | さくらごはん,おでん,焼のり,和風サラダ,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶 | 牛乳,お好み焼 | |
| 23 | 金 | バナナチップ | バターロール,魚のムニエル,ひじきサラダ,ポテトスープ,牛乳 | 麦茶,おにぎり(こんぶ) | |
| 24 | 土 | 煮干し | 煮込みうどん,煮豆,麦茶,キウイフルーツ | 牛乳,南瓜ケーキ | |
| 25 | 日 | ヨーグルト | エビピラフ,じゃこサラダ,すまし汁(豆腐・わかめ),麦茶,みかん | 牛乳,蒸し芋 | |
| 26 | 月 | 黒ゴマウエハース | カレーライス,鶏ささみのバンサンスー,福神漬,もやしスープ,牛乳 | 麦茶,田楽 | |
| 27 | 火 | 玄米せんべい | きのこスパゲティ,大根サラダ,コーンと卵のスープ,牛乳,りんご | 麦茶,中華風リゾット | |
| 28 | 水 | チーズキャッチ | ごはん,鱈バーグ,里芋と油揚げの煮物,バリバリ漬,みそ汁(かぶ・かぶ葉),ほうじ茶 | 牛乳,ピザトースト | |
| 29 | 木 | ❀ おたのしみ給食 ❀ | | | |
| 30 | 金 | ヨーグルト | きのご飯,煮魚,ほうれん草のごま和え,麦茶,みかん | 牛乳,アップルケーキ | |

| | 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 | 23.8 | 20.2 | 290 | 2.8 | 371 | 0.31 | 0.46 | 37 | 4.6 | 2.5 |
| 目標量 | 20.4 | 14.2 | 240 | 2.2 | 200 | 0.28 | 0.32 | 18 | 4.1 | 1.8 |
| 充足率(%) | 117 | 142 | 121 | 127 | 186 | 111 | 144 | 206 | 112 | 139 |
| 3才未満児 | 19.1 | 16.2 | 231 | 2.2 | 296 | 0.24 | 0.37 | 30 | 3.7 | 2 |
| 目標量 | 18 | 13 | 225 | 2.3 | 200 | 0.25 | 0.3 | 16 | 4.1 | 1.7 |
| 充足率(%) | 106 | 125 | 103 | 96 | 148 | 96 | 123 | 188 | 90 | 118 |

