



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,こんにゃくの土佐煮,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),玄米茶,りんご	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,南瓜のグラッセ,みそ汁(かぶ),牛乳	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,さつま芋のレモン煮,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳	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,ウイングスティック生姜煮,キャベツの香りおえ,白菜としいたけのスープ,麦茶	牛乳,ツナパン	
11	日	鉄入りたっぶりしらすくん	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,特製コロッケ,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,キャベツの香りおえ,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 HCM)	
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,パリパリ漬,みそ汁(かぶ・かぶ菜),ほうじ茶	牛乳,ピザトースト	
29	35B10	❀おたのしみ給食❀			
30	金	ヨーグルト	きのこ御飯,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	

	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	23.8	20.2	290	2.8	371	0.31	0.46	37	4.6	2.5
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	117	142	121	127	186	111	144	206	112	139
3才未満児	504	19.1	16.2	231	2.2	296	0.25	0.37	29	3.7	2
目標量	475	18	13	225	2.3	200	0.25	0.3	16	4.1	1.7
充足率(%)	106	106	125	103	96	148	100	123	181	90	118

※天候等により食材・献立を変更する場合があります。