



献立表



2019/03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	金	Fe入りえびせん	デコレーションひな寿司,菜の花和え,あさりの潮汁,玄米茶,バナナ	ココア,ひなあられ
02	土	黒ゴマウエハース	ツナとおろしのスパゲッティー,大豆とひじきのサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,ヘナヘナ団子
03	日	鉄入りたっぶりしらすくん	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
04	月	煮干し	そばろごはん,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(はくさい・しめじ),せん茶,いよかん	牛乳,ラスク
05	火	チーズ	ラーメン,鶏レバーのみそ煮,大根の甘酢和え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(おかか)
06	水	ネーブル	さくらごはん,鶏肉のくわ焼,白菜のお浸し,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,シュークリーム
07	木	ヨーグルト	二色むすび(わかめ),魚の照焼,ポテトサラダ,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶,ミニカップゼリー	牛乳,煮込みうどん
08	金	玄米おかき	チーズパン,特製シューマイ,中華風サラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,芋もち
09	土	ヤクルト	ごはん,魚のごまみそ焼,野菜のおかか和え,麦茶,すまし汁(豆腐・葉ネギ),バナナ	牛乳,きな粉トースト
10	日	クラッカー	焼きそば,もやしサラダ,白菜スープ(とり肉),麦茶	牛乳,ココアホットケーキ
11	月	ソフール	ひじき御飯,厚焼卵,ほうれん草のナムル,みそ汁(かぶ),牛乳	麦茶,お好み焼
12	火	いわしおかき	ごはん,白身魚の黄金焼き,切干大根の煮物,みそ汁(はくさい・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,フライドポテト
13	水	チーズキャッチ	ロールパン,チキングラタン,ごまドレッシングサラダ,わかめスープ,麦茶	牛乳,草もち(ほうれんそう)
14	木		☆ 遠足 ☆	
15	金	ヨーグルト	ごはん,魚の二色揚,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(切干大根・えのきたけ),牛乳	麦茶,フルーツサンド
16	土	Fe入りえびせん	チキンライス,コールスローサラダ,もやしスープ,麦茶	牛乳,甘辛団子
17	日	カルシウムせんべい	ごはん,煮魚,パリパリ漬,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
18	月	煮干し	卵サンド,チーズサンド,南瓜の白煮,野菜スープ,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)
19	火	バナナ	ごはん,豆腐のまさご揚げ,いか大根,みそ汁(じゃがいも・葉ネギ),玄米茶	牛乳,さつま芋入り白玉団子
20	水	しらすせんべい	鯖のおぼろごはん,切干大根のサラダ,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶,いよかん	牛乳,チーズクッキー
21	木	チーズキャッチ	ごはん,豚肉の生姜焼き,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,ツナパン
22	金	切干し芋	ごはん,鮭の香草揚げ,キャベツのごま醤油和え,みそ汁(たまねぎ・わかめ),せん茶	牛乳,ぼたもち(あんこ)
23	土	玄米せんべい	きつねうどん,煮豆,ほうれん草とはくさいのお浸し,麦茶	牛乳,フルーツポンチ
24	日	いわしおかき	ごはん,肉豆腐,野菜の甘酢和え,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),麦茶	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
25	月	クラッカー	ごはん,ウイングスティック生姜煮,ツナサラダ,みそ汁(じゃがいも・わかめ),麦茶	牛乳,りんごの蒸しケーキ
26	火		☆ おたのしみ給食 ☆	
27	水	バナナチップ	わかめごはん,魚の照焼,厚揚げ豆腐と大根の煮物,みそ汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,おじやとたくあん
28	木	ヨーグルト	ごはん,豚肉のロール巻揚,キャベツ,みそ汁(白菜・しいたけ),せん茶	牛乳,クロックムッシュ
29	金	Fe入りえびせん	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
30	土		希望保育	
31	日		休園	

	エネルギー kcal	たんぱく 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	594	22.9	18.7	275	2.6	336	0.29	0.44	32	4.1	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(%)	114	112	132	115	118	168	104	138	178	100	128
3才未満児	477	18.3	15	220	2.1	268	0.23	0.36	25	3.3	1.9
目標量	475	18	13	225	2.3	200	0.25	0.3	16	4.1	1.7
充足率(%)	100	102	115	98	91	134	92	120	156	80	112