



献立表



2019/12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	日	カルシウムせんべい	ごはん,さばのみそ煮,パリパリ漬,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
02	月	チーズ	ごはん,れんこんボール,小松菜のごま和え,みそ汁(もやし・はくさい),ほうじ茶	牛乳,バナナケーキ
03	火	煮干し	ラーメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーの香りとえ,牛乳,バナナ	麦茶,甘辛団子
04	水	バナナチップ	ごはん,はんぺんフライ,キャベツ,大豆のひじき煮,みそ汁(小松菜・玉ねぎ),麦茶	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)
05	木	いわしおかき	おもち(のり・きなこ),豚汁,麦茶,みかん	牛乳,焼きそば
06	金	ヨーグルト	ブドウパン,特製シューマイ,南瓜のグラッセ,中華風スープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
07	土	Fe入りえびせん	ごはん,魚の照焼,きんぴら,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(はくさい・しめじ),麦茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ
08	日	ヤクルト	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜の甘酢和え,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
09	月	クラッカー	ひじき御飯,鶏つくねのあんかけ,キャベツといんげんのごま和え,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
10	火	切り干し芋	ごはん,魚のごまみそ焼,里芋と油揚げの煮物,みそ汁(あさり),牛乳,りんご	麦茶,煮込みうどん
11	水	チーズキャッチ	わかめごはん,いりどり,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(白菜・ねぎ),ほうじ茶	牛乳,ラスク
12	木	☆ おたのしみ給食 ☆		
13	金	ネーブル	じゃこごはん,さつま揚げ,白菜のおかか和え,みそ汁(切り干し大根・えのきたけ),せん茶	牛乳,スイートポテト
14	土	しらすせんべい	スパゲティミートソース,大根とツナのサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)
15	日	バナナチップ	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,すまし汁(白菜・えのき),麦茶	牛乳,ホットケーキ
16	月	いわしおかき	きのご御飯,焼きししゃも,大根の甘酢和え,みそ汁(なす・油揚げ),牛乳	麦茶,フルーツサンド
17	火	煮干し	ごはん,れんこんのはさみ揚げ,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),玄米茶	牛乳,りんごの蒸しケーキ
18	水	ヨーグルト	三色丼(鯖),キャベツの胡麻マヨネーズ和え,みそ汁(大根・わかめ),牛乳,柿	麦茶,杏仁豆腐
19	木	玄米せんべい	カレーライス,ひじきのサラダ,福神漬,麦茶,みかん	牛乳,いとこケーキ
20	金	バナナ	チーズパン,ポークソテー,コールスローサラダ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,にゅうめん
21	土	クラッカー	ごはん,鶏肉のくわ焼,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(もやし・ふ),麦茶	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
22	日	玄米おかき	ごはん,肉じゃが煮,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁(だいこん・油揚げ),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子
23	月	ネーブル	ごはん,魚の二色揚,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,ココアトースト
24	火	カルシウムせんべい	バターロール,ハンバーグ(クリスマス用),野菜ソテー,もやしスープ,牛乳,フルーツ	麦茶,チェリークッキー
25	水	チーズ	ピビンバ,竹輪きゅうりのおかか和え,みそ汁(かぶ・かぶの葉),牛乳,みかん	麦茶,田楽
26	木	ヤクルト	親子丼,野菜のツナ和え,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶,バナナ	牛乳,デコレーションロールケーキ
27	金	切り干し芋	きつねうどん,煮豆,キャベツとわかめのごま酢和え,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)
28	土	Fe入りウエハース	そばろごはん,磯香和え,さつま芋のバター煮,みそ汁(しめじ・たまねぎ),麦茶	牛乳,オレンジ蒸しパン
29	日	クラッカー	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,すまし汁(豆腐・葉ネギ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
30	月	バナナチップ	ごはん,肉豆腐,野菜のおかか和え,みそ汁(さといも・小松菜),牛乳	麦茶,ゆでじゃが芋のバター付

	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	623	22.9	18.6	282	2.7	360	0.33	0.45	35	4.6	2.6
目標量	511	20.4	14.2	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	122	112	131	122	129	198	118	141	219	112	153
3才未満児	501	18.4	15	227	2.1	288	0.26	0.36	28	3.7	2.1
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	107	98	115	105	91	150	104	129	156	100	131