



献立表



2020/02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 | 土 | 玄米せんべい | 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,マカロンあべ川 |
| 02 | 日 | ヤクルト | 煮込みうどん,大豆の五目煮,麦茶,りんご | 牛乳,ホットケーキ |
| 03 | 月 | カルシウムせんべい | さくらごはん,鬼バーグ,スパゲティソース,ポイルブロッコリー,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶,福豆 | 牛乳,バナナケーキ |
| 04 | 火 | 切干し芋 | ごはん,麻婆豆腐,ほうれん草のナムル,みそ汁(白菜・しいたけ),牛乳,ネーブル | 麦茶,にゅうめん |
| 05 | 水 | チーズキャッチ | ごはん,さつま揚げ,里芋と厚揚げの煮物,みそ汁(おふ・わかめ),せん茶 | 牛乳,南瓜ケーキ |
| 06 | 木 | いわしおかき | カレーライス,福神漬,ごまドレッシングサラダ(ハム入り),牛乳,バナナ | 麦茶,ぎすけ煮 |
| 07 | 金 | 煮干し | ブドウパン,クリームシチュー,わかめサラダ(ツナ),牛乳,いよかん | 麦茶,おにぎり(こんぶ) |
| 08 | 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(かぶ),麦茶 | 牛乳,ヘナヘナ団子 |
| 09 | 日 | クラッカー | チキンライス,もやしサラダ,すまし汁(わかめ・葉ねぎ),麦茶,みかん | 牛乳,フルーツポンチ |
| 10 | 月 | ヨーグルト | みそラーメン,炒り豆腐(鶏肉・卵),麦茶,キウイフルーツ | 牛乳,ラスク |
| 11 | 火 | カルシウムせんべい | ごはん,魚のごまみそ焼,白菜のお浸し,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶 | 牛乳,ゆでじゃが芋のバター付 |
| 12 | 水 | 玄米おかき | ごはん,鶏肉のくわ焼,ほうれん草のごま和え,みそ汁(大根・油揚げ),牛乳 | 麦茶,たこ焼き風 |
| 13 | 木 | チーズ | ロールパン,れんこんボール,切干大根のサラダ,わかめスープ,牛乳,ネーブル | 麦茶,中華風リゾット |
| 14 | 金 | 切干し芋 | ひじき御飯,焼きししゃも,野菜の甘酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳 | 麦茶,いなかじるこ(おもち入り) |
| 15 | 土 | バナナチップ | 焼きそば,ころころポテのみそ炒め,こまつなと豆腐のスープ,麦茶,りんご | 牛乳,ココアトースト |
| 16 | 日 | 黒ゴマウエハース | ごはん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリーの香和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶 | 牛乳,蒸しパン(ぶどう) |
| 17 | 月 | Fe入りえびせん | ごはん,白身魚の黄金焼,野菜炒め,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),ほうじ茶 | 牛乳,チーズケーキ |
| 18 | 火 | 煮干し | ごはん,竹輪のいんろう蒸し,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(キャベツ・えのきたけ),麦茶,ぼんかん | 牛乳,ごまクッキー |
| 19 | 水 | バナナチップ | ごはん,魚のすりみ焼き,春雨の酢の物,みそ汁(さといも・油揚げ),牛乳 | 麦茶,中華まんじゅう |
| 20 | 木 | たべっこどうぶつ | わかめごはん,鱈フライ,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),もやしスープ,みそ汁(キャベツ・おふ),牛乳,バナナ | 麦茶,煮込みうどん |
| 21 | 金 | ヨーグルト | チーズパン,肉団子のもち米蒸し,和風サラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),牛乳,みかん | 麦茶,おじやとたくあん |
| 22 | 土 | カルシウムせんべい | ごはん,魚のみそ煮,白菜のおかか和え,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶 | 牛乳,さつま芋の茶巾しぼり |
| 23 | 日 | いわしおかき | ごはん,鶏肉のみそ炒め,野菜のツナ和え,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶 | 牛乳,甘辛団子 |
| 24 | 月 | クラッカー | ごはん,魚の照焼,パリパリ漬,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶 | 牛乳,ツナパン |
| 25 | 火 | ネーブル | ごはん,ハンバーグ,いんげんとコーンのソース,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶 | 牛乳,アップルケーキ |
| 26 | 水 | チーズキャッチ | ロールパン,さけのムニエル,コールスローサラダ,野菜スープ,牛乳,キウイフルーツ | 麦茶,おにぎり(おかか) |
| 27 | 木 | 切り干し芋 | 和風カレーうどん,ささみ入りごま酢和え,牛乳,バナナ | 麦茶,五平もち |
| 28 | 金 | バナナチップ | ごはん,はんぺんフライ,キャベツ,切干大根の煮物,みそ汁(たまねぎ・こまつな),ほうじ茶 | 牛乳,スイートポテト |
| 29 | 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,豆腐スープ(わかめ),牛乳 | 麦茶,フルーツのヨーグルト和え |

| | 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 | 23.6 | 19.3 | 284 | 2.6 | 195 | 0.32 | 0.42 | 34 | 4.5 | 2.5 |
| 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 | 116 | 136 | 123 | 124 | 107 | 114 | 131 | 213 | 110 | 147 |
| 3才未満児 | 502 | 19 | 15.6 | 231 | 2 | 157 | 0.26 | 0.34 | 27 | 3.6 | 2 |
| 目標量 | 467 | 18.7 | 13 | 217 | 2.3 | 192 | 0.25 | 0.28 | 18 | 3.7 | 1.6 |
| 充足率(%) | 107 | 102 | 120 | 106 | 87 | 82 | 104 | 121 | 150 | 97 | 125 |