



2020/05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	チーズキャッチ	グリーンピースごはん,切干大根の卵焼,磯香和え,みそ汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,手作りかしわもち
02	土	いわしおかき	エビピラフ,コールスローサラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ(ココア)
03	日			
04	月			
05	火			
06	水			
07	木	ヨーグルト	バターロール,特製コロッケ,キャベツ,白菜スープ(とり肉),牛乳	麦茶,煮込みうどん
08	金	煮干し	ごはん,炒り豆腐(ひじき),ほうれん草のナムル,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
09	土	玄米せんべい	きつねうどん,大根と胡瓜の甘酢あえ,煮豆,牛乳,オレンジ	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜)
10	日	Fe入りえびせん	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,すまし汁(豆腐・葉ネギ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)
11	月	バナナチップ	ごはん,鶏肉のくわ焼,切干大根のサラダ,みそ汁(こまつな・油揚げ),麦茶	牛乳,南瓜のおやき
12	火	胡瓜	たげのご御飯,魚のごまみそ焼,ほうれん草のかまぼこ和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,クロックムッシュ
13	水	ヤクルト	ごはん,ちんちん揚げ,ひじきサラダ,みそ汁(もやし・しめじ),牛乳	麦茶,芋もち
14	木	チーズ	冷やし中華,南瓜の白煮,オレンジ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
15	金	Fe入りウエハース	さくらごはん,魚のムニエル,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
16	土	玄米おかき	ごはん,鶏肉のみそ炒め,キャベツのごま醤油和え,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	牛乳,甘辛団子
17	日	しらすせんべい	ごはん,肉じゃが煮,野菜のお浸し,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
18	月	いわしおかき	ごはん,魚のすりみ焼き,春雨の酢の物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),ほうじ茶	牛乳,開口笑
19	火	オレンジ	ごはん,鶏のから揚げ,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ
20	水	ヨーグルト	バターロール,肉団子のもち米蒸し,大根とツナのサラダ,すまし汁(白菜・えのき),牛乳	麦茶,涼麺
21	木	たべっこどうぶつ	カレーライス,福神漬,春雨サラダ,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,焼きそば
22	金	カルシウムせんべい	いわしの蒲焼丼,ドレッシングサラダ,みそ汁(こまつな・じゃがいも),牛乳,オレンジ	麦茶,杏仁豆腐
23	土	バナナチップ	大豆ごはん,鶏つくねのあんかけ,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶	牛乳,きな粉トースト
24	日	玄米せんべい	そばろごはん,ほうれん草のごま和え,みそ汁(えのきたけ・なす),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子
25	月	チーズキャッチ	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(かぶ),麦茶,りんご	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)
26	火	トマト	ごはん,鱈フライ,キャベツ,切干大根の煮物,みそ汁(たまねぎ・こまつな),牛乳	麦茶,冷やそうめん
27	水	クラッカー	枝豆ごはん,厚焼卵,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(つまみな・油揚げ),ほうじ茶	牛乳,ピザトースト
28	木	煮干し	ごはん,豚肉のみそ焼き,ほうれん草の納豆あえ,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,豆腐一ロドーナッツ
29	金	胡瓜	ブドウパン,ハンバーグ,いんげんとコーンのソテー,ポテトスープ,牛乳	麦茶,五平もち
30	土	チーズ	スパゲティミートソース,ツナサラダ,かぶのスープ,麦茶,バナナ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
31	日	しらすせんべい	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),焼のり,麦茶	牛乳,ツナパン

	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	608	23	18.4	280	2.6	219	0.32	0.43	34	4.5	2.6
目標量	511	20.4	14.2	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.6
充足率(%)	119	113	130	121	124	120	114	134	213	110	163
3才未満児	489	18.6	14.9	232	2.1	178	0.26	0.35	27	3.6	2.1
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	18	3.7	1.5
充足率(%)	105	99	115	107	91	93	104	125	150	97	140