



# 献立表



2020/04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 | 水 |           | そばろごはん,パリパリ漬,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,バナナ                       | 牛乳,ホットケーキ         |
| 02 | 木 | カルシウムせんべい | ごはん,白身魚の黄金焼き,野菜のごまマヨネーズ和え,手作りふりかけ(じゃこ),みそ汁(おふ・わかめ),玄米茶 | 牛乳,スイートコーンの一口揚    |
| 03 | 金 | チーズ       | ブドウパン,ポテトオムレツ,大根とツナのサラダ,豆腐スープ,牛乳,りんご                   | 麦茶,中華風リゾット        |
| 04 | 土 | Fe入りウエハース | ごはん,魚の照焼,煮豆,キャベツの香りと和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶                  | 牛乳,蒸し芋            |
| 05 | 日 | しらすせんべい   | ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶                      | 牛乳,マカロニあべ川        |
| 06 | 月 | クラッカー     | ごはん,ちんちん揚げ,野菜の甘酢和え,みそ汁(かぶ),せん茶,バナナ                     | 牛乳,芋もち            |
| 07 | 火 | オレンジ      | バターロール,特製シューマイ,春雨サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳                    | 麦茶,おじやとたくあん       |
| 08 | 水 | ヨーグルト     | ひじき御飯,豆腐とツナの卵焼,ほうれんそうのしらす和え,みそ汁(なす・油揚げ),牛乳             | 麦茶,にゅうめん          |
| 09 | 木 | 玄米せんべい    | ごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(白菜・しいたけ),ほうじ茶,甘夏みかん            | 牛乳,ピザトースト         |
| 10 | 金 | バナナチップ    | ごはん,豚肉のみそ焼き,ほうれん草とキャベツのお浸し,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶             | 牛乳,焼きそば           |
| 11 | 土 | ヤクルト      | スパゲティミートソース,ツナサラダ,野菜スープ,牛乳,りんご                         | 麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま) |
| 12 | 日 | 玄米おかき     | ごはん,煮魚,磯香和え,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶,バナナ                         | 牛乳,蒸しパン(ぶどう)      |
| 13 | 月 | カルシウムせんべい | ごはん,鶏肉のくわ焼,和風サラダ,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),麦茶,ネーブル            | 牛乳,たこ焼き風          |
| 14 | 火 | バナナ       | さくらごはん,鱈バーグ,ほうれん草のごま和え,焼のり,みそ汁(おふ・わかめ),せん茶             | 牛乳,ロールサンド(もも)     |
| 15 | 水 | チーズキャッチ   | きつねうどん,竹輪とレバーの甘辛煮,キャベツとコーンのマヨ和え,牛乳,りんご                 | 麦茶,おにぎり(こんぶ)      |
| 16 | 木 | Fe入りウエハース | ごはん,うの花コロッケ,キャベツ,みそ汁(大根・葉ねぎ),牛乳                        | 麦茶,フルーツのヨーグルト和え   |
| 17 | 金 | しらすせんべい   | チーズパン,魚のムニエル,コールスローサラダ,コーンクリームスープ,玄米茶                  | 牛乳,お茶クッキー         |
| 18 | 土 | ソフル       | 麻婆豆腐丼,切干大根のサラダ,春雨スープ,麦茶,バナナ                            | 牛乳,さつま芋の茶巾しぼり     |
| 19 | 日 | いわしおかき    | チキンライス,ツナサラダ,野菜スープ,麦茶                                  | 牛乳,フルーツポンチ        |
| 20 | 月 | クラッカー     | カレーライス(4月),ひじきサラダ,福神漬,麦茶,キウイフルーツ                       | 牛乳,アップルケーキ        |
| 21 | 火 | Fe入りえびせん  | ごはん,鶏肉のみそ炒め,きゅうりの南蛮漬,けんちん汁,麦茶                          | 牛乳,ラスク            |
| 22 | 水 | バナナチップ    | たけのご御飯,肉豆腐,キャベツとわかめのごま酢和え,すまし汁(大根・葉ネギ),ほうじ茶            | 牛乳,変わりお好み焼        |
| 23 | 木 | ヨーグルト     | ごはん,ハンバーグ,いんげんとコーンのソテー,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳              | 麦茶,甘辛団子           |
| 24 | 金 | 玄米せんべい    | ブドウパン,エビグラタン,じゃこサラダ,わかめスープ,牛乳,バナナ                      | 麦茶,ツナチャーハン        |
| 25 | 土 | チーズ       | ごはん,ポークソテー,ドレッシングサラダ,みそ汁(つまみな・油揚げ),麦茶                  | 牛乳,豆腐団子あべ川        |
| 26 | 日 | Fe入りえびせん  | 焼きそば,煮豆,もやしスープ,牛乳,りんご                                  | 麦茶,おにぎり(おかか)      |
| 27 | 月 | ヤクルト      | バターロール,鯛のソース和え,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),かぶのスープ,牛乳              | 麦茶,五平もち           |
| 28 | 火 | 玄米おかき     | 煮込みうどん,竹輪ときゅうりのおかか和え,さつま芋のバター煮,牛乳                      | 麦茶,カルピス羹          |
| 29 | 水 | バナナ       | わかめごはん,かれの煮つけ,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶                  | 牛乳,ツナパン           |
| 30 | 木 | 煮干し       | ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の白和え,若竹汁,ほうじ茶                         | 牛乳,南瓜のおやき         |

|        | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児  | 617           | 22.7      | 18.7    | 283         | 2.5     | 290     | 0.3      | 0.45     | 31      | 4.4     | 2.3     |
| 目標量    | 511           | 20.4      | 14.2    | 231         | 2.1     | 182     | 0.28     | 0.32     | 16      | 4.1     | 1.7     |
| 充足率(%) | 121           | 111       | 132     | 123         | 119     | 159     | 107      | 141      | 194     | 107     | 135     |
| 3才未満児  | 491           | 18.2      | 15      | 228         | 2       | 232     | 0.24     | 0.36     | 25      | 3.5     | 1.9     |
| 目標量    | 467           | 18.7      | 13      | 217         | 2.3     | 192     | 0.25     | 0.28     | 18      | 3.7     | 1.6     |
| 充足率(%) | 105           | 97        | 115     | 105         | 87      | 121     | 96       | 129      | 139     | 95      | 119     |