



献立表



つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ	
01	土	クラッカー	ごはん,ウイングスティック生姜煮,切干大根のサラダ,みそ汁(もやし・小松菜),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
02	日	玄米おかき	さくらごはん,魚のムニエル,じゃがいもの含め煮,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ホットケーキ(ココア)	
03	月	Fe入りえびせん	すき焼き丼,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・油揚げ),麦茶,バナナ	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)	
04	火	ヨーグルト	ごはん,さばのみそ煮,パリパリ漬,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)	
05	水	バナナチップ	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ	
06	木	いわしおかき	グリーンピースごはん,厚焼卵,野菜とハムのごま酢和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),牛乳,キウイフルーツ	麦茶,手作りかしわもち	
07	金	チーズキャッチ	バターロール,肉団子のもち米蒸し,大根サラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,煮込みうどん	
08	土	Fe入りウエハース	スパゲティミートソース,ごまドレッシングサラダ,かぶのスープ,牛乳,バナナ	麦茶,おにぎり(おかか)	
09	日	クラッカー	ごはん,煮魚,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・わかめ),麦茶,オレンジ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり	
10	月	カルシウムせんべい	ごはん,鶏のから揚げ,じゃこサラダ,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ	
11	火	煮干し	たけのご御飯,魚のごまみそ焼,磯香和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,クロックムッシュ	
12	水	きなこせんべい	ブドウパン,ハンバーグ,いんげんとコーンのソテー,わかめスープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん	
13	木	ぶどうジュース	夕焼けごはん,擬製豆腐,キャベツとツナの和え物,みそ汁(もやし・おふ),麦茶	牛乳,南瓜ケーキ	
14	金	ヤクルト	いわしの蒲焼丼,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳,バナナ	麦茶,甘辛団子	
15	土	Fe入りえびせん	大豆ごはん,みそ入りつくね,きゅうりの南蛮漬,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,きな粉トースト	
16	日	玄米せんべい	エビピラフ,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,りんご	牛乳,マカロニあべ川	
17	月	バナナチップ	ごはん,焼のり,鱈バーグ,ほうれん草のごま和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),ほうじ茶	牛乳,チーズクッキー	
18	火	ヨーグルト	ごはん,鶏肉のくわ焼,ごぼうサラダ,みそ汁(なす・油揚げ),牛乳,キウイフルーツ	麦茶,芋もち	
19	水	チーズ	タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーの香り and え,麦茶,バナナ	牛乳,アーモンドトースト	
20	木	☆おたのしみ給食☆			
21	金	しらすせんべい	卵サンド,チーズサンド,キャベツのごま醤油和え,南瓜の白煮,もやしスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)	
22	土	クラッカー	ごはん,鶏肉のみそ炒め,大根とツナのサラダ,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	牛乳,焼きそば	
23	日	いわしおかき	そぼろごはん,ほうれん草のごま和え,みそ汁(もやし・おふ),麦茶,バナナ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付	
24	月	Fe入りウエハース	三色丼(鯖),竹輪ときゅうりのおかか和え,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)	
25	火	トマト	ごはん,ちんちん揚げ,ひじきサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),牛乳	麦茶,冷やそうめん	
26	水	ヨーグルト	わかめごはん,切干大根の卵焼,こんにやくの土佐煮,みそ汁(豆苗・油揚げ),ほうじ茶	牛乳,サンドウィッチ(ミート)	
27	木	煮干し	チーズパン,南瓜コロッケ,キャベツ,白菜スープ(とり肉),牛乳	麦茶,五平もち	
28	金	きなこせんべい	カレーライス,福神漬,春雨サラダ,麦茶,オレンジ	牛乳,マドレーヌ	
29	土	ヤクルト	きつねうどん,キャベツときさみの和え物,煮豆,麦茶,バナナ	牛乳,ツナパン	
30	日	Fe入りえびせん	ごはん,肉豆腐,大根の甘酢和え,みそ汁(おふ・わかめ),焼のり,麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう)	
31	月	胡瓜	ごはん,豚肉のみそ焼き,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,豆腐一口ドーナッツ	

	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	622	23.6	19.6	269	2.6	347	0.32	0.45	32	4.3	2.5
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	121	115	137	115	118	186	114	141	160	134	179
3才未満児	498	18.9	15.7	219	2.1	279	0.26	0.36	25	3.4	2
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	107	101	121	101	91	145	104	129	125	103	133