



献立表



つくし保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	火	バナナチップ	ごはん,南瓜入りさつま揚げ,キャベツの香りと和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),牛乳	麦茶,あじさい羹(ウエハース付)
02	水	オレンジ	チーズパン,肉団子のもち米蒸し,切干大根のサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),牛乳	麦茶,中華風リゾット
03	木	クラッカー	わかめごはん,白身魚の黄金焼き,キャベツとコーンのマヨ和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),玄米茶	牛乳,スナックレバー
04	金	ヨーグルト	三色丼(鯖),ほうれん草のしらす和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,バナナ	牛乳,ラスク
05	土	チーズ	スパゲティ・ミートソース,ツナサラダ,野菜スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,豆腐団子ごまだれ
06	日	しらすせんべい	ごはん,魚の照焼,大豆とこぶの煮物,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,ツナパン
07	月	いわしおかき	ひじき御飯,厚焼卵,パリパリ漬,みそ汁(えのきたけ・なす),せん茶	牛乳,芋もち
08	火	クラッカー	ごはん,鰯のごま団子,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),麦茶	牛乳,ジャムトースト
09	水	Fe入りウエハース	さくらごはん,みそ入りつくね,豆腐サラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,チーズケーキ
10	木	きなこせんべい	涼麺,煮豆,牛乳,バナナ	麦茶,おじやとたくあん
11	金	煮干し	ごはん,ウイングスティック生姜煮,じゃこサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,たこ焼き風
12	土	Fe入りえびせん	豆腐ごはん,魚のムニエル,いんげん胡麻あえ,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,さつま芋入り白玉団子
13	日	玄米せんべい	そばろごはん,キャベツとハムの和え物,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,ヘナヘナ団子
14	月	バナナチップ	冷やそうめん,竹輪ときゅうりのおかか和え,南瓜のから揚げ,牛乳	麦茶,蒸しパン(とうもろこし)
15	火	胡瓜	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,磯香和え,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),せん茶,メロン	牛乳,ピザトースト
16	水	ソフール	ピピンバ,春雨サラダ,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶,オレンジ	牛乳,お茶クッキー
17	木	トマト	バターロール,特製コロッケ,キャベツ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,五平もち
18	金	チーズ	ごはん,フィッシュボール,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,みそ汁(もやし・おふ),牛乳	麦茶,焼きうどん
19	土	しらすせんべい	チキンライス,大根サラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
20	日	Fe入りウエハース	ごはん,肉豆腐,ほうれん草とツナの和え物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
21	月	バナナ	ごはん,鶏肉のくわ焼,もやしサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),玄米茶	牛乳,フライドポテト
22	火	いわしおかき	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,牛乳,パイナップル	麦茶,冷やそうめん
23	水	クラッカー	ごはん,魚のさらさ焼き,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶	牛乳,ドーナッツ
24	木		★ おたのしみ給食 ★	
25	金	ヨーグルト	ブドウパン,茄子のグラタン,わかめサラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
26	土	カルシウムせんべい	焼きそば,中華風サラダ,もやしスープ,麦茶	牛乳,みかんヨーグルト蒸しパン
27	日	ヤクルト	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・油揚げ),麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
28	月	胡瓜	麻婆豆腐丼,煮豆,ほうれん草のナムル,すまし汁(おふ・わかめ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,きな粉クッキー
29	火	玄米おかき	枝豆ごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,スイートコーンの一口揚
30	水	ヨーグルト	ごはん,豆腐とツナの卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(豆苗・油揚げ),ほうじ茶	牛乳,ココアホットケーキ

	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	634	24.1	20.6	277	2.7	315	0.32	0.47	31	4.4	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(%)	124	118	144	119	123	168	114	147	155	138	179
3才未満児	509	19.3	16.6	226	2.2	253	0.26	0.39	25	3.5	2
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	109	103	128	104	96	132	104	139	125	106	133