



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	火	ヨーグルト	タンメン、鶏レバーのみそ煮、野菜の甘酢和え、麦茶、キウイフルーツ	牛乳、アメリカンドッグ
02	水	チーズ	ごはん、納豆、白身魚の黄金焼き、野菜のお浸し、みそ汁(豆腐・わかめ)、麦茶	牛乳、ラスク
03	木	ぱりんこ	デコレーションひな寿司、菜の花和え、あさりの潮汁、玄米茶、バナナ	ココア、ひなあられ
04	金	しらすせんべい	バターロール、ウィングスティック生姜煮、ツナサラダ、野菜スープ、牛乳	麦茶、おにぎり(おかか)
05	土	ヤクルト	ごはん、さばのみそ煮、野菜のおかか和え、すまし汁(大根・葉ねぎ)、麦茶	牛乳、焼きそば(おやつ)
06	日	Fe入りえびせん	麻婆豆腐丼、ほうれん草のナムル、すまし汁(おふ・わかめ)、麦茶、りんご	牛乳、ホットケーキ
07	月	バナナチップ	きつねうどん、煮豆、キャベツとささみの和え物、牛乳、いちご	麦茶、菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
08	火	クラッカー	ごはん、魚のさらさ焼き、こんにやくの土佐煮、みそ汁(はくさい・葉ねぎ)、ほうじ茶	牛乳、フライドポテト
09	水	ぶどうジュース	二色むすび(わかめ・おかか)、鶏のから揚げ、卵焼き、ブロッコリーの香りและ、みそ汁(おふ)、麦茶、ミニカップゼリー	牛乳、煮込みうどん
10	木	玄米おかき	さくらごはん、鶏肉のくわ焼、白菜のお浸し、みそ汁(キャベツ・しいたけ)、せん茶	牛乳、シュークリーム
11	金	チーズキャッチ	ごはん、フィッシュボール、ごまドレッシングサラダ、わかめスープ、牛乳	麦茶、草もち(ほうれんそう)
12	土	Fe入りえびせん	スパゲティミートソース、コールスローサラダ、ポテトスープ、牛乳	麦茶、おにぎり(おかか)
13	日	カルシウムせんべい	ごはん、煮魚、パリパリ漬、みそ汁(なす・油揚げ)、麦茶、バナナ	牛乳、蒸しパン(ぶどう)
14	月	玄米おかき	ひじき御飯、厚焼卵、キャベツとハムの和え物、みそ汁(かぶ)、麦茶	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ)
15	火	煮干し	ごはん、豆腐のまさご揚げ、いか大根、みそ汁(おふ・わかめ)、玄米茶	牛乳、変わりお好み焼
16	水	ヨーグルト	鯖のおぼろごはん、ほうれん草のかまぼこ和え、みそ汁(つまみな・油揚げ)、麦茶、いちご	牛乳、チーズケーキ
17	木	しらすせんべい	チーズパン、特製シューマイ、中華風サラダ、豆腐スープ、牛乳	麦茶、五平もち
18	金	チーズ	ごはん、ちんちん揚げ、キャベツとわかめのごま酢あえ、みそ汁(えのきたけ・なす)、せん茶	牛乳、フルーツサンド
19	土	バナナチップ	ごはん、豚肉のみそ焼き、ほうれん草とはくさいのお浸し、すまし汁(大根・葉ねぎ)、麦茶	牛乳、きな粉トースト
20	日	いわしおかき	ごはん、肉豆腐、野菜の甘酢和え、みそ汁(キャベツ・しいたけ)、麦茶	牛乳、さつま芋の茶巾しぼり
21	月	ヤクルト	ごはん、焼のり、魚の照焼、切干大根の煮物、みそ汁(はくさい・しめじ)、麦茶	牛乳、フルーツポンチ
22	火	きなこせんべい	そぼろごはん、野菜のごまマヨネーズ和え、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、牛乳、いよかん	麦茶、ぼたもち(あんこ)
23	水	クラッカー	バターロール、ハンバーグ、フライドポテト、ブロッコリーの香りและ、コンソープ(わかめ)、ミックスジュース・ぶどうジュース	麦茶、ココアケーキ
24	木	ソフール	カレーライス、ひじきサラダ、福神漬、せん茶、キウイフルーツ	牛乳、クロックムッシュ
25	金	クラッカー	卵サンド、チーズサンド、南瓜の白煮、野菜スープ、牛乳	麦茶、芋もち
26	土	チーズキャッチ	ごはん、魚のムニエル、磯香和え、豚汁、麦茶	牛乳、ツナパン
27	日	Fe入りウエハース	焼きそば、もやしサラダ、白菜スープ(とり肉)、麦茶	牛乳、甘辛団子
28	月	Fe入りえびせん	ごはん、豚肉のロール巻揚、キャベツ、みそ汁(白菜・しいたけ)、玄米茶	牛乳、ケーキバイキング
29	火	玄米おかき	ビビンバ、春雨の酢の物、すまし汁(豆腐・こまつな)、麦茶	牛乳、蒸しパン(南瓜)
30	水	クラッカー		幼児牛乳、マカロニアベ川

	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	583	23.4	20.7	269	2.5	348	0.31	0.46	31	5.1	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(%)	114	114	145	115	114	186	111	144	155	159	179
3才未満児	464	18.7	16.5	217	2	280	0.24	0.37	25	4.1	2
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	100	127	100	87	146	96	132	125	124	133