

2022年8月



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	月	星っこ	三色丼(鶏),パリパリ漬,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶,すいか	牛乳,きな粉クッキー
02	火	いわしおかき	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(もやし・こまつな),せん茶	牛乳,開口笑
03	水	クラッカー	ミートボールスパゲティ,大根サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
04	木	煮干し	ブドウパン,特製シューマイ,中華風サラダ,もやしスープ,牛乳	麦茶,芋もち
05	金	ヨーグルト	ごはん,鰯バーグ,冷やしどり,みそ汁(なす・玉ねぎ),玄米茶	牛乳,とうもろこし
06	土	チーズキャッチ	チキンライス,コールスローサラダ,野菜スープ,麦茶,バナナ	牛乳,ジャムトースト
07	日	しらすせんべい	ごはん,焼のり,肉じゃが煮,キャベツとハムの和え物,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,オレンジ羹
08	月	野菜かりんとう	夕焼けごはん,挽肉と茄子のみそ炒め,夏香豆腐,すまし汁(おふ・わかめ),ほうじ茶	牛乳,チーズクッキー
09	火	トマト	ごはん,ちんちん揚げ,春雨の酢の物,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),牛乳	麦茶,プリンアラモード
10	水	きなこせんべい	涼麺,南瓜のグラッセ,麦茶,バナナ	牛乳,ピザトースト
11	木	りんごスティック	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
12	金	ビスケット	バターロール,れんこんボール,ブロッコリーの香りと和え,卵スープ,牛乳	麦茶,五平もち
13	土	ソフール	焼きそば,中華風サラダ,中華風スープ,麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ(ココア)
14	日	クラッカー	そばろごはん,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(もやし・おふ),麦茶,オレンジ	牛乳,マカロニあべ川
15	月	チーズ	ごはん,魚の香味揚げ,キャベツの香りと和え,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶,とうもろこし	牛乳,フルーツポンチ
16	火	バナナチップ	ごはん,鶏肉のみそ炒め,マゼドアンサラダ,みそ汁(キャベツ・しいたけ),玄米茶	牛乳,ビーンズフライ
17	水	ビスケット	バターロール,じゃが芋の重ね焼き,じゃこサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,冷やそうめん
18	木		おたのしみ給食 ☆彡	
19	金	胡瓜	ごはん,魚のムニエル,磯香和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),麦茶,パイナップル	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)
20	土	Fe入りえびせん	きつねうどん,煮豆,キャベツとささみの和え物,麦茶,オレンジ	牛乳,南瓜のおやき
21	日	カルシウムせんべい	ごはん,魚の照焼,厚揚げと南瓜の煮物(さやえんどう入り),みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)
22	月	星っこ	カレーライス,切干大根のサラダ,福神漬,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,カルピス羹
23	火	ヨーグルト	ビビンバ,きゅうりの南蛮漬,豆腐スープ(わかめ),せん茶,すいか	牛乳,フライドポテト
24	水	りんごスティック	ごはん,厚焼卵,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(もやし・おふ),こんにゃくの土佐煮	牛乳,アーモンドトースト
25	木	ヤクルト	チーズパン,ボークソテー,大根サラダ,南瓜のスープ,牛乳	麦茶,焼きうどん
26	金	野菜かりんとう	冷やしラーメン,鶏レバーのみそ煮,バナナ,牛乳	麦茶,杏仁豆腐
27	土	しらすせんべい	スパゲティミートソース,ごまドレッシングサラダ,わかめスープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,甘辛団子
28	日	いわしおかき	ごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,バナナ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
29	月	バナナチップ	ごはん,豆腐ハンバーグ,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),せん茶	牛乳,マーブルケーキ
30	火	きなこせんべい	梅ごはん,白身魚の黄金焼き,野菜のおかか和え,みそ汁(なす・油揚げ),ほうじ茶	牛乳,たこ焼き風
31	水	クラッカー	ごはん,鶏肉のくわ焼,ひじきサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶,オレンジ	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	595	23.5	20.6	274	2.4	359	0.34	0.46	35	6	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(%)	116	115	144	118	109	192	121	144	175	188	179
3才未満児	478	18.9	16.6	223	1.9	288	0.28	0.37	28	4.8	2
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	101	128	103	83	150	112	132	140	145	133