



献立表

2022年9月



つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	りんごスティック	ビビンバ,きゅうりの南蛮漬,わかめスープ,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,コーンマヨカッピケーキ
02	金	ビスケット	チーズパン,鮭の香草揚げ,切干大根のサラダ,野菜スープ,牛乳,梨	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
03	土	ヨーグルト	ごはん,ポークソテー,もやしサラダ,みそ汁(たまねぎ・おふ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
04	日	Fe入りウエハース	ごはん,焼のり,肉豆腐,野菜のツナ和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子
05	月	きなこせんべい	涼麵,南瓜の白煮,玄米茶,バナナ	牛乳,りんごの蒸しケーキ
06	火	胡瓜	あさり御飯,豆腐とツナの卵焼,磯香和え,みそ汁(たまねぎ・えのきたけ),牛乳	麦茶,チョコレートサンダー
07	水	クラッカー	バターロール,肉団子のもち米蒸し,春雨サラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,芋もち
08	木	煮干し	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆あえ,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,冷やそうめん
09	金	チーズ	いわしの蒲焼丼,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),ほうじ茶,ぶどう	牛乳,スイートポテト
10	土	しらすせんべい	焼きそば,中華風サラダ,豆腐スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,ジャムトースト
11	日	カルシウムせんべい	わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)
12	月	りんごスティック	さくらごはん,豚肉の生姜焼き,たき木和え,みそ汁(もやし・油揚げ),せん茶,梨	牛乳,チーズクッキー
13	火	ヨーグルト	ごはん,魚のチーズ揚げ,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(かぶ・かぶ葉),牛乳	麦茶,冷やしラーメン
14	水	星っこ	そぼろごはん,大豆のひじき煮,キャベツとハムの和え物,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶,パインアップル	牛乳,ピザトースト
15	木	ヤクルト	卵サンド,チーズサンド,南瓜のグラッセ,野菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち
16	金	トマト	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,プロッコリーの香り和え,みそ汁(なす・油あげ),ほうじ茶	牛乳,ぶどうゼリー
17	土	クラッcker	ごはん,白身魚の黄金焼,キャベツとささみの和え物,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,さつま芋の茶巾しづり
18	日	いわしおかき	ごはん,煮魚,焼のり,パリパリ漬,みそ汁(もやし・おふ),麦茶,オレンジ	牛乳,マカロニあべ川
19	月	チーズキャッチ	チキンライス,ごまドレッシングサラダ,豆腐スープ(わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,ふかし芋
20	火	煮干し	ごはん,ほんぺんフライ,キャベツの香り和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳	麦茶,あん入り和風カッピケーキ
21	水		✿ おたのしみ給食 ✿	
22	木	バナナチップ	きつねうどん,煮豆,野菜の甘酢和え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おはぎ(あんこ)
23	金	野菜かりんとう	ごはん,豚肉のみぞ焼き,野菜のおかか和え,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,みかんヨーグルト蒸しパン
24	土	Fe入りえびせん	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,春雨スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,アーモンドトースト
25	日	クラッcker	ごはん,挽肉と茄子のみぞ炒め,キャベツとコーンのマヨ和え,すまし汁(豆腐・こまつな),麦茶	牛乳,南瓜のおやき
26	月	カルシウムせんべい	ごはん,鰯バーグ,プロッコリーとコーンのマヨ和え,みそ汁(もやし・おふ),ほうじ茶	牛乳,ブラウンケーキ
27	火	ビスケット	ひじき御飯,ししゃもの畠田揚げ,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),玄米茶	牛乳,フルーツのヨーグルト和え
28	水	ソーフィール	ぶどうパン,ポテトオムレツ,ごぼうサラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,煮込みうどん
29	木	きなこせんべい	ハヤシライス,コールスローサラダ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,変わりお好み焼
30	金	クラッcker	ごはん,鰯のごま団子,春雨とささみの酢の物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),せん茶	牛乳,ラスク

	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	613	23.5	21.1	290	2.5	222	0.32	0.44	35	5.2	2.6
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	119	115	148	124	114	119	114	138	175	163	186
3才未満児	490	18.8	17	235	2	178	0.26	0.36	28	4.1	2.1
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	101	131	108	87	93	104	129	140	124	140