



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、コーンマヨカップケーキ
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	涼麺、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、チョコレートサンデー
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、パイナップル	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、ブロッコリーの香り、みそ汁(なす・油あげ)、ほうじ茶	牛乳、ぶどうゼリー
17	土	クラッカー	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、さつま芋の茶巾しぼり
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、はんぺんフライ、キャベツの香り、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、牛乳	麦茶、あん入り和風カップケーキ
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、豚肉のみそ焼き、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	クラッカー	ごはん、挽肉と茄子のみそ炒め、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、鱈バーグ、ブ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、ししゃもの竜田揚げ、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	ソフール	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	クラッカー	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