

2022年11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	火	チーズキャッチ	ごはん,さつま揚げの甘辛煮,茶碗蒸し,白菜のしらす和え,玄米茶	牛乳,フルーツポンチ	
02	水	カルシウムせんべい	ごはん,魚のオランダ揚げ,ほうれん草とちくわのごま和え,みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ),せん茶	牛乳,マドレーヌ	
03	木	ソフール	エビピラフ,切干大根のサラダ,豆腐スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,マカロニあべ川	
04	金	切り干し芋	ビビンバ,春雨の酢の物,わかめスープ,牛乳,柿	麦茶,田楽	
05	土	クラッカー	ごはん,魚のムニエル,野菜のおかか和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり	
06	日	しらすせんべい	わかめごはん,肉じゃが煮,キャベツとハムの和え物,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,オレンジ羹	
07	月	バナナチップ	和風カレーうどん,鶏レバーのみそ煮,野菜の甘酢和え,牛乳,りんご	麦茶,おじやとたくあん	
08	火	ビスケット	鯖のおぼろごはん,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),せん茶,バナナ	牛乳,アメリカンドック	
09	水	ぶどうジュース	ごはん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
10	木	煮干し	バターロール,肉団子のもち米蒸し,白菜とハムのサラダ,野菜スープ,牛乳,みかん	麦茶,大学芋	
11	金	ヤクルト	五目寿司,南瓜のそぼろあんかけ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),ほうじ茶	ココア,クロワッサン	
12	土	きなこせんべい	ごはん,鶏肉のみそ炒め,コールスローサラダ,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,焼きそば	
13	日	Fe入りウエハース	ごはん,魚のごまみそ焼,キャベツとツナの和え物,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ	
14	月	カルシウムせんべい	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆あえ,かき卵汁,牛乳,柿	麦茶,にゅうめん	
15	火	ヨーグルト	カレーライス,鶏ささみのパンサンデー,福神漬,せん茶,みかん	牛乳,ピザトースト	
16	水	☆ おたのしみ給食 ☆			
17	木	りんごスティック	ごはん,和風ハンバーグ,磯香和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)	
18	金	チーズ	バターロール,ウイングスティック生姜煮,野菜のごまマヨネーズ和え,かぶのスープ,牛乳	麦茶,芋もち	
19	土	Fe入りえびせん	煮込みうどん,煮豆,キャベツとささみの和え物,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)	
20	日	クラッカー	ごはん,ふりかけ,煮魚,白菜のお浸し,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶,オレンジ	牛乳,蒸しパン(ぶどう)	
21	月	切り干し芋	ごはん,鱈バーグ,春雨の酢の物,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶	牛乳,チーズケーキ	
22	火	チーズキャッチ	さつま芋ごはん,白身魚の黄金焼き,ひじきサラダ,みそ汁(かぶ・かぶ葉),ほうじ茶	牛乳,アーモンドトースト	
23	水	しらすせんべい	チキンライス,大根サラダ,コーンスープ(わかめ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)	
24	木	ビスケット	さくらごはん,焼のり,おでん,キャベツのごま醤油和え,玄米茶	牛乳,お好み焼	
25	金	煮干し	チーズパン,フィッシュボール,じゃこサラダ,白菜スープ(とり肉),牛乳,バナナ	麦茶,チャーハン	
26	土	野菜かりんとう	豆腐ごはん,魚の照焼,大根の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,ふかし芋	
27	日	いわしおかき	ごはん,豚肉のみそ焼き,もやしサラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子	
28	月	りんごスティック	きのこ御飯,里芋と油揚げの煮物,バリバリ漬,みそ汁(おふ・わかめ),せん茶	牛乳,フライドポテト	
29	火	チーズ	ごはん,鶏肉のくわ焼,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,マーブルケーキ	
30	水	星っこ	ブドウパン,じゃが芋の重ね焼き,ブロッコリーの香り和え,もやしスープ,牛乳	麦茶,中華風リゾット	

	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	591	23.5	19.7	270	2.4	343	0.32	0.44	37	5.4	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(%)	115	115	138	116	109	183	114	138	185	169	179
3才未満児	476	18.9	15.9	220	2	276	0.26	0.36	29	4.3	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	122	101	87	144	104	129	145	130	133