



# 献立表



2022年12月

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	カルシウムせんべい	おもち(のり・きなこ),豚汁,麦茶,みかん	牛乳,アーモンドトースト
02	金	ヨーグルト	バターロール,ウイングスティック生姜煮,南瓜のグラッセ,野菜スープ,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)
03	土	りんごスティック	ごはん,魚のムニエル,栄養きんぴら,みそ汁(はくさい・しめじ),麦茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ
04	日	ヤクルト	ごはん,豚肉の生姜焼き,大根の甘酢和え,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,蒸しパン(南瓜)
05	月	切り干し芋	じゃごごはん,さつま揚げ,白菜のお浸し,みそ汁(切り干し大根・えのきたけ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
06	火	クラッカー	煮込みうどん,煮豆,キャベツとささみのごま酢和え,牛乳,柿	麦茶,ツナチャーハン
07	水	いわしおかき	チーズパン,ポークソテー,ブロッコリーの香り and え,豆腐スープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,いなりずし
08	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
09	金	ソフル	ごはん,れんこんボール,野菜のおかか and え,みそ汁(白菜・しいたけ),ほうじ茶	牛乳,スイートポテト
10	土	しらすせんべい	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,中華風スープ,麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子
11	日	バナナチップ	ごはん,さばのみそ煮,小松菜のごま and え,すまし汁(おふ・葉ねぎ),麦茶,オレンジ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
12	月	きなこせんべい	ごはん,豚肉のロール巻揚,野菜の甘酢 and え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),玄米茶	牛乳,フルーツポンチ
13	火	ビスケット	きのご御飯,魚の照焼,大豆とこぶの煮物,みそ汁(キャベツ・おふ),せん茶	牛乳,クロックムッシュ
14	水	煮干し	カレーライス,ひじきのマヨネーズ and え,福神漬,麦茶,みかん	牛乳,ふわふわケーキ
15	木	チーズキャッチ	ごはん,魚のごまみそ焼,竹輪ときゅうりのおかか and え,みそ汁(かぶ・かぶの葉),ほうじ茶	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)
16	金	ヨーグルト	ブドウパン,特製シューマイ,キャベツの胡麻マヨネーズ and え,中華風スープ,牛乳	麦茶,煮込みうどん
17	土	クラッカー	そぼろごはん,磯香 and え,さつま芋のバター煮,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,オレンジ蒸しパン
18	日	Fe入りえびせん	ごはん,肉じゃが煮,白菜のおかか and え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ホットケーキ(ココア)
19	月	野菜かりんとう	ごはん,魚の香味揚,切干大根のサラダ,みそ汁(こまつな・しいたけ),玄米茶	牛乳,りんごの蒸しケーキ
20	火	カルシウムせんべい	ビビンバ,春雨サラダ,わかめスープ,せん茶,バナナ	牛乳,きな粉トースト
21	水	ヤクルト	タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーの香り and え,麦茶	牛乳,デコレーションロールケーキ
22	木	チーズ	ごはん,厚焼卵,ほうれん草の納豆 and え,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,たこ焼き風
23	金	りんごスティック	チキンライス,えびフライ,ブロッコリーとコーンのマヨ and え,かぶのスープ,麦茶,いちご	牛乳,チェリークッキー
24	土	いわしおかき	スパゲティミートソース,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
25	日	クラッカー	ごはん,鶏肉のくわ焼,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	牛乳,ツナパン
26	月	煮干し	ごはん,はんぺんフライ,キャベツ,みそ汁(白菜・しいたけ),牛乳	麦茶,カルピス羹
27	火	バナナチップ	三色丼(鶏),たき木 and え,みそ汁(大根・葉ねぎ),玄米茶,りんご	牛乳,焼きそば
28	水	星っこ	ごはん,鶏肉のみそ炒め,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(豆腐・わかめ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,いとこケーキ
29	木	ヨーグルト	すき焼き丼,バリバリ漬,みそ汁(もやし・おふ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
30	金	きなこせんべい	エビピラフ,コールスローサラダ,豆腐スープ(わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,マカロンあべ川

	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	596	23.1	18.9	279	2.5	352	0.33	0.44	35	5.3	2.3
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	113	132	120	114	188	118	138	175	166	164
3才未満児	477	18.5	15.2	227	2	283	0.27	0.36	28	4.2	1.8
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	99	117	105	87	147	108	129	140	127	120