



# 献立表



2022年6月

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水	煮干し	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,わかめスープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,あじさい羹(ウエハース付)
02	木	ヨーグルト	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,磯香和え,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),せん茶	牛乳,ピザトースト
03	金	クラッカー	ブドウパン,特製シューマイ,じゃこサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,ツナチャーハン
04	土	Fe入りえびせん	スパゲティーミートソース,ツナサラダ,野菜スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,ココアホットケーキ
05	日	ビスケット	ごはん,魚の照焼,大豆とこぶの煮物,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ツナパン
06	月	りんごスティック	ひじき御飯,厚焼卵,パリパリ漬,みそ汁(おふ・わかめ),せん茶	牛乳,豆腐団子あべ川
07	火	きなこせんべい	ごはん,鯛のごま団子,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),麦茶	牛乳,アーモンドトースト
08	水	Fe入りウエハース	さくらごはん,みそ入りつくね,豆腐サラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,チーズケーキ
09	木	野菜かりんとう	涼麺,煮豆,牛乳,バナナ	麦茶,おじやとたくあん
10	金	星っこ	バターロール,フィッシュボール,キャベツとコーンのマヨ和え,こまつなと豆腐のスープ,牛乳	麦茶,芋もち
11	土	クラッカー	豆腐ごはん,魚のムニエル,もやしサラダ,みそ汁(かぶ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
12	日	Fe入りえびせん	ごはん,焼のり,肉豆腐,ほうれん草とツナの和え物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子
13	月	バナナチップ	冷やそうめん,竹輪ときゅうりのおかか和え,南瓜の白煮,麦茶	牛乳,蒸しパン(コーン・ツナ)
14	火	胡瓜	わかめごはん,白身魚の黄金焼き,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),玄米茶	牛乳,スナックレバー
15	水	ソフル	ビビンバ,春雨サラダ,中華風スープ,麦茶,メロン	牛乳,お茶クッキー
16	木	トマト	チーズパン,特製コロッケ,キャベツ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,五平もち
17	金	チーズ	ごはん,ウイングスティック生姜煮,切干大根のサラダ,みそ汁(もやし・おふ),牛乳	麦茶,あん入り和風蒸しパン
18	土	しらすせんべい	チキンライス,コールスローサラダ,ポテトスープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ジャムトースト
19	日	Fe入りウエハース	焼きそば,中華風サラダ,もやしスープ,麦茶	牛乳,マカロニあべ川
20	月	野菜かりんとう	三色丼(鯖),野菜の甘酢和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),麦茶,オレンジ	牛乳,フライドポテト
21	火	ヨーグルト	ごはん,魚のさらさ焼き,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶	牛乳,ドーナツ
22	水	いわしおかき	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,牛乳,パイナップル	麦茶,冷やそうめん
23	木		★ おたのしみ給食 ★	
24	金	りんごスティック	ホットドック,大根サラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
25	土	カルシウムせんべい	そぼろごはん,キャベツとツナの和え物,みそ汁(えのきたけ・なす),麦茶,バナナ	牛乳,みかんヨーグルト蒸しパン
26	日	ヤクルト	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・油揚げ),麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
27	月	胡瓜	ごはん,鶏肉のくわ焼,たき木和え,みそ汁(豆腐・わかめ),玄米茶	牛乳,きな粉クッキー
28	火	きなこせんべい	枝豆ごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,スイートコーンの一口揚
29	水	チーズキャッチ	ごはん,豆腐とツナの卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(おふ・わかめ),ほうじ茶	牛乳,さつま芋入り白玉団子
30	木	バナナチップ	ごはん,南瓜入りさつま揚げ,キャベツの香り和え,みそ汁(もやし・油揚げ),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	598	23.5	20.7	263	2.6	310	0.3	0.46	31	5.5	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(%)	117	115	145	113	118	166	107	144	155	172	179
3才未満児	480	18.9	16.7	215	2.1	249	0.24	0.37	25	4.4	1.9
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	101	128	99	91	130	96	132	125	133	127