



# 献立表



2023年1月

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
			休 園	
			休 園	
			休 園	
04	水	切り干し芋	わかめごはん,松風焼き,紅白なます,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), せん茶	牛乳,マドレーヌ
05	木	星っこ	いわしの蒲焼丼,磯香和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),牛乳,ぼんかん	麦茶,にゅうめん
06	金	煮干し	ブドウパン,ポテトオムレツ,コールスローサラダ,豆腐スープ(わかめ), 牛乳,バナナ	麦茶,七草風かゆ
07	土	ヤクルト	きつねうどん,ささみ入りごま酢和え,煮豆,牛乳,オレンジ	麦茶,おにぎり(おかか)
08	日	Fe入りえびせん	ごはん,豚肉のみそ焼き,もやしサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶	牛乳,ヨーグルト蒸しパン
09	月	バナナチップ	ごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶,キ ウイフルーツ	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
10	火	きなこせんべい	ごはん,鶏肉のくわ焼,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(大根・油揚 げ),ほうじ茶	牛乳,アップルケーキ
11	水	クラッカー	そぼろごはん,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(豆腐・わかめ),牛 乳,みかん	麦茶,いなかじるこ(おもち入り)
12	木	チーズ	スパゲティ・ナポリタン,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,野菜スープ, 牛乳	麦茶,おじやとたくあん
13	金	ヨーグルト	バターロール,鮭の香草揚げ,ごまドレッシングサラダ,もやしスープ,牛 乳	麦茶,芋もち
14	土	いわしおかき	エビピラフ,大根サラダ,ポテトスープ,麦茶,バナナ	牛乳,ジャムトースト
15	日	ビスケット	ごはん,焼のり,煮魚,キャベツとツナの和え物,みそ汁(玉ねぎ・わか め),麦茶	牛乳,ホットケーキ
16	月	カルシウムせんべい	ごはん,ちんちん揚げ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(大根・葉ねぎ),玄米 茶	牛乳,フルーツポンチ
17	火	煮干し	ごはん,みそ入りつくね,白菜のお浸し,みそ汁(豆苗・油揚げ),麦茶, ぼんかん	牛乳,ブラウンケーキ
18	水	ヤクルト	ごはん,白身魚の黄金焼き,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(もや し・おふ),せん茶	牛乳,さつま芋入り白玉団子
19	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
20	金	切り干し芋	卵サンド,チーズサンド,南瓜の白煮,豆腐スープ,牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
21	土	バナナチップ	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜のおかか和え,みそ汁(かぶ),麦茶,キ ウイフルーツ	牛乳,ツナパン
22	日	いわしおかき	さくらごはん,魚のごまみそ焼,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁 (なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
23	月	クラッカー	かき揚げうどん,煮豆(白いんげん),パリパリ漬,牛乳,みかん	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
24	火	チーズキャッチ	鯖のおぼろごはん,たき木和え,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳,バナ ナ	麦茶,田楽(さといも・こんにゃく)
25	水	野菜かりんとう	ごはん,手作りふりかけ(じゃこ),だし巻き卵,南瓜のそぼろあんかけ, すまし汁(えのき・こまつな),せん茶	牛乳,フルーツサンド
26	木	Fe入りえびせん	カレーマーボー丼,ほうれん草のナムル,白菜スープ(とり肉),ほうじ 茶,キウイフルーツ	牛乳,蒸しパン(南瓜)
27	金	りんごスティック	チーズパン,ハンバーグ,大根とツナのサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,五平もち
28	土	しらすせんべい	ごはん,焼肉,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
29	日	バナナチップ	ごはん,鶏肉のみそ炒め,切干大根のサラダ,すまし汁(おふ・はくさ い),麦茶,バナナ	牛乳,ふかし芋
30	月	ビスケット	ごはん,魚のさらさ焼き,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(もやし・油揚 げ),麦茶	牛乳,きな粉クッキー
31	火	ヨーグルト	カレーライス,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,福神漬,玄米 茶,りんご	牛乳,スナックレバー

	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	600	23.4	20.2	274	2.6	313	0.31	0.46	34	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(%)	117	114	141	118	118	167	111	144	170	169	179
3才未満児	481	18.8	16.2	223	2.1	252	0.25	0.37	27	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(%)	103	101	125	103	91	131	100	132	135	130	133