



献立表



2023年3月

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
02	木	切り干し芋	ごはん,ポークソテー,ツナサラダ,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,アメリカンドッグ
03	金	りんごスティック	デコレーションひな寿司,菜の花和え,すまし汁(豆腐・こまつな),玄米茶,バナナ	ココア,ひなあられ
04	土	ヤクルト	ごはん,ウイングスティック生姜煮,ほうれん草とはくさいのお浸し,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,きな粉トースト
05	日	クラッカー	ごはん,焼のり,煮魚,大豆の五目煮,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶,りんご	牛乳,ホットケーキ
06	月	バナナチップ	そぼろごはん,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(かぶ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
07	火	野菜かりんとう	ごはん,魚のさらさ焼き,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(なす・玉ねぎ),ほうじ茶	幼児牛乳,クッキー
08	水	ぶどうジュース	二色むすび(わかめ・おかか),鶏のから揚げ,ポテトサラダ,だし巻き卵,麦茶,いちご	牛乳,草もち(ほうれんそう)
09	木	ヨーグルト	ビビンバ,春雨サラダ,わかめスープ,せん茶	牛乳,シュークリーム
10	金	チーズキャッチ	ブドウパン,フィッシュボール,野菜のごまマヨネーズ和え,わかめスープ,牛乳	麦茶,芋もち
11	土	星っこ	スパゲティーミートソース,コールスローサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)
12	日	カルシウムせんべい	すき焼き丼,ほうれん草とツナの和え物,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
13	月	りんごスティック	ごはん,豆腐のまさご揚げ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(おふ・わかめ),玄米茶	牛乳,フルーツパフェ
14	火	しらすせんべい	カレーマーマー丼,もやしのナムル,中華風スープ,オレンジ,麦茶	牛乳,フライドポテト
15	水	切り干し芋	ひじき御飯,厚焼卵,キャベツとささみのごま酢和え,みそ汁(豆苗・わかめ)	牛乳,チーズケーキ
16	木	煮干し	チーズパン,特製シューマイ,中華風サラダ,もやしスープ,牛乳	麦茶,五平もち
17	金	チーズ	ごはん,ちんちん揚げ,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(えのきたけ・なす),せん茶	牛乳,ピザトースト
18	土	バナナチップ	ごはん,魚のムニエル,野菜のおかか和え,豚汁,麦茶	牛乳,ツナパン
19	日	いわしおかき	ごはん,肉豆腐,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,甘辛団子
20	月	きなこせんべい	きつねうどん,竹輪とレバーの甘辛煮,キャベツとわかめのごま酢和え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,中華風リゾット
21	火	ヤクルト	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(はくさい・しめじ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
22	水	クラッカー	鯖のおぼろごはん,たき木和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳,バナナ	麦茶,ぼたもち(あんこ)
23	木	ヨーグルト	卵サンド,チーズサンド,南瓜の白煮,豆腐スープ,牛乳	麦茶,ツナチャーハン
24	金	カルシウムせんべい	二色むすび(わかめ・おかか),さばの竜田揚げ,だし巻き卵,ブロッコリーの香り and え,ミニカップゼリー	牛乳,トースト(ごま)
25	土	チーズキャッチ	ごはん,豚肉の生姜焼き,大根サラダ,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,さつまいもの茶巾しぼり
26	日	Fe入りウエハース	焼きそば,もやしサラダ,白菜スープ(とり肉),牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)
27	月	りんごスティック	ごはん,豚肉のロール巻揚,キャベツ,みそ汁(白菜・しいたけ),玄米茶	牛乳,ケーキバイキング
28	火	野菜かりんとう	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,クロックムッシュ
29	水	ソフール(いちご)	ごはん,鶏肉のくわ焼,パリパリ漬,すまし汁(豆腐・こまつな),麦茶	牛乳,蒸しパン(南瓜)
30	木	星っこ		幼児牛乳,ビスケット

	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	596	23.3	20.9	267	2.4	275	0.32	0.44	31	4.9	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	114	146	115	109	147	114	138	155	153	164
3才未満児	474	18.5	16.7	215	1.9	221	0.26	0.36	24	3.9	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(%)	101	99	128	99	83	115	104	129	120	118	127