



# 献立表



2023年度

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	土	バナナチップ	そぼろごはん,ほうれんそうのしらす和え,みそ汁(もやし・油揚げ),せん茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
02	日	しらすせんべい	ごはん,豚肉のみそ焼き,ツナサラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
03	月	星っこ	ごはん,ハンバーグ,コールスローサラダ,みそ汁(白菜・しいたけ),ほうじ茶,オレンジ	牛乳,蒸しパン(コーン・ツナ)
04	火	クラッカー	ごはん,魚の二色揚,野菜とハムのごま酢和え,みそ汁(かぶ),せん茶	牛乳,芋もち
05	水	ヨーグルト	ひじき御飯,鮭の塩焼き,パリパリ漬,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳	麦茶,きな粉トースト
06	木	チーズ	バターロール,特製シューマイ,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),豆腐スープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
07	金	きなこせんべい	豆腐ごはん,魚のムニエル,ミモザサラダ,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,お茶クッキー
08	土	ヤクルト	スパゲティーナポリタン,ささみ入りごま酢和え,野菜スープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
09	日	カルシウムせんべい	わかめごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
10	月	ビスケット	ごはん,鶏肉のくわ焼,切干大根のサラダ,みそ汁(こまつな・油揚げ),玄米茶,バナナ	牛乳,たこ焼き風
11	火	野菜かりんとう	さくらごはん,焼のり,鰹バーグ,ほうれん草のごま和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),せん茶	牛乳,南瓜のおやき
12	水	チーズキャッチ	きつねうどん,竹輪とレバーの甘辛煮,ブロッコリーの香り and え,牛乳,りんご	麦茶,おにぎり(ごまじゃこ)
13	木	しらすせんべい	ごはん,特製コロッケ,キャベツ,みそ汁(大根・葉ねぎ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
14	金	りんごスティック	ブドウパン,チキングラタン,大根サラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,ツナチャーハン
15	土	ソフル	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,白菜スープ(とり肉),麦茶,バナナ	牛乳,ココアトースト
16	日	いわしおかき	チキンライス,もやしサラダ,野菜スープ,麦茶	牛乳,フルーツポンチ
17	月	クラッカー	カレーライス(4月),ひじきサラダ,福神漬,麦茶,バナナ	牛乳,アップルケーキ
18	火	カルシウムせんべい	グリーンピースごはん,鶏肉のみそ炒め,磯香和え,けんちん汁,せん茶	牛乳,ラスク
19	水	バナナチップ	ごはん,豆腐ハンバーグ,キャベツといんげんのごま和え,若竹汁,牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
20	木	ヨーグルト	チーズパン,フィッシュボール,じゃこサラダ,ポテトスープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,五平もち
21	金	星っこ	みそ煮込みうどん,たき木和え,さつまいものバター煮,牛乳	麦茶,中華風リゾット
22	土	チーズキャッチ	ごはん,豚肉の生姜焼き,ごまドレッシングサラダ,みそ汁(豆苗・油揚げ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)
23	日	野菜かりんとう	焼きそば,煮豆,もやしスープ,牛乳,りんご	麦茶,おにぎり(おかか)
24	月	ビスケット	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,磯香和え,みそ汁(白菜・しいたけ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,スイートコーンの一口揚
25	火	ソフル	たけのご御飯,肉豆腐,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,変わりお好み焼
26	水	ヤクルト	ごはん,手作りふりかけ(じゃこ),みそ入りつくね,ほうれん草の白和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,ジャムロールサンド
27	木	きなこせんべい	バターロール,鮭の香草揚げ,春雨サラダ,かぶのスープ,牛乳,バナナ	麦茶,いなりずし
28	金	チーズ	ごはん,ポークソテー,キャベツの胡麻マヨネーズ和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶	牛乳,マドレーヌ
29	土	りんごスティック	わかめごはん,かれの煮つけ,野菜の甘酢和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ツナパン
30	日	クラッカー	ごはん,焼のり,魚のごまみそ焼,大豆の五目煮,すまし汁(おふ・キャベツ),麦茶	牛乳,さつまいもの茶巾しぼり

	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	610	24.4	20.6	290	2.5	305	0.33	0.46	33	5.4	2.4
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	119	119	144	124	114	163	118	144	165	169	171
3才未満児	486	19.6	16.5	234	2	245	0.27	0.37	27	4.3	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(%)	104	105	127	108	87	128	108	132	135	130	127