

2023年度

5月 献立表



つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ	
01	月	しらすせんべい	グリーンピースごはん,厚焼卵,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳,キウイフルーツ	麦茶,煮込みうどん	
02	火	星っこ	ごはん,ハンバーグ,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,みそ汁(じゃがいも・わかめ),せん茶	牛乳,手作りかしもち	
03	水	ヤクルト	すき焼き丼,バリバリ漬,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)	
04	木	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,もやしサラダ,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ	
05	金	ヨーグルト	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,すまし汁(豆腐・こまつな),麦茶	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)	
06	土	きなこせんべい	スパゲティミートソース,キャベツとツナの和え物,かぶのスープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(こんぶ)	
07	日	りんごスティック	わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付	
08	月	カルシウムせんべい	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,りんご	牛乳,豆腐一口ドーナツ	
09	火	煮干し	たけのご御飯,魚のごまみそ焼,磯香和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,クロックムッシュ	
10	水	チーズ	ブドウパン,肉団子のもち米蒸し,春雨サラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん	
11	木	野菜かりんとう	豆腐ごはん,鮭の塩焼き,キャベツとハムの和え物,みそ汁(もやし・おふ),麦茶	牛乳,ココアホットケーキ	
12	金	ビスケット	いわしの蒲焼丼,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳,バナナ	麦茶,甘辛団子	
13	土	ソフール	大豆ごはん,みそ入りつくね,きゅうりの南蛮漬,すまし汁(はくさい・えのき),麦茶	牛乳,きな粉トースト	
14	日	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,麦茶,りんご	牛乳,マカロニあべ川	
15	月	バナナチップ	ごはん,豚肉の生姜焼き,ごぼうサラダ,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,チーズクッキー	
16	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(もやし・おふ),麦茶	牛乳,芋もち	
17	水	☆ おたのしみ給食 ☆			
18	木	チーズキャッチ	ごはん,魚のオランダ揚げ,じゃこサラダ,みそ汁(大根・葉ねぎ),玄米茶	牛乳,オレンジ羹	
19	金	しらすせんべい	卵サンド,チーズサンド,南瓜の白煮,もやしスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)	
20	土	クラッカー	ごはん,鶏肉のみそ炒め,大根とツナのサラダ,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	牛乳,焼きそば	
21	日	カルシウムせんべい	ごはん,焼のり,肉豆腐,野菜の甘酢和え,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう)	
22	月	野菜かりんとう	三色丼(鯖),竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(かぶ),麦茶,りんご	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)	
23	火	りんごスティック	ごはん,魚のチーズ揚げ,ひじきサラダ,みそ汁(豆苗・油揚げ),牛乳	麦茶,冷やそうめん	
24	水	ヨーグルト	わかめごはん,豆腐とツナの卵焼,こんにやくの土佐煮,みそ汁(もやし・小松菜),ほうじ茶	牛乳,ピザトースト	
25	木	煮干し	バターロール,南瓜コロケ,キャベツ,白菜スープ(とり肉),牛乳	麦茶,五平もち	
26	金	ビスケット	カレーライス,福神漬,大根サラダ,キウイフルーツ,せん茶	牛乳,マドレーヌ	
27	土	ヤクルト	きつねうどん,キャベツとささみの和え物,煮豆,麦茶,オレンジ	牛乳,ツナパン	
28	日	いわしおかき	そばろごはん,ほうれん草のごま和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶,りんご	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり	
29	月	星っこ	夕焼けごはん,擬製豆腐,キャベツとツナの和え物,みそ汁(なす・油揚げ),玄米茶	牛乳,南瓜ケーキ	
30	火	チーズ	ごはん,鶏肉のくわ焼,切干大根のサラダ,みそ汁(もやし・おふ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
31	水	クラッカー	さくらごはん,魚のムニエル,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ	

	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	24.4	20	286	2.5	347	0.32	0.46	31	5.1	2.6
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	119	140	123	114	186	114	144	155	159	186
3才未満児	478	19.6	16.1	233	2	279	0.26	0.37	25	4.1	2.1
目標量	465	18.6	12.9	215	2.3	190	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	105	125	108	87	147	104	132	125	124	140