



# 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	木	ヨーグルト	ホットドック,大根サラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,ツナチャーハン
02	金	バナナチップ	梅ごはん,ししゃもの竜田揚げ,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(ほうれんそう・油揚げ),せん茶	麦茶,あじさい羹(ウエハース付)
03	土	ヤクルト	そばろごはん,大豆とこぶの煮物,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(えのきたけ・なす),麦茶	牛乳,ココアホットケーキ
04	日	ビスケット	わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子
05	月	りんごスティック	カレーマーボー丼,中華風サラダ,コーンと卵のスープ,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,フライドポテト(のり)
06	火	煮干し	涼麺,煮豆(白いんげん),牛乳,バナナ	麦茶,おじやとたくあん
07	水	お星さませんべい	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
08	木	野菜かりんとう	ひじき御飯,厚焼卵,パリパリ漬,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,アーモンドトースト
09	金	トマト	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,もやしスープ,牛乳	麦茶,芋もち
10	土	クラッカー	さくらごはん,焼のり,魚のムニエル,大根のごま酢和え,みそ汁(かぶ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
11	日	カルシウムせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,キャベツとハムの和え物,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
12	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,変わりお好み焼
13	火	チーズ	ごはん,白身魚の黄金焼き,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(おふ・わかめ),玄米茶,メロン	牛乳,きな粉ドーナツ
14	水	ソフール	ピピンバ,春雨サラダ,中華風スープ,麦茶,バナナ	牛乳,お茶クッキー
15	木	胡瓜	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
16	金	ミニハートせんべい	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
17	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
18	日	クラッカー	焼きそば,中華風サラダ,もやしスープ,麦茶	牛乳,ホットケーキ
19	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,スナックレバー
20	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),せん茶	牛乳,ラスク
21	水	きなこせんべい	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,カルピス羹
22	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
23	金	りんごスティック	ごはん,ポークソテー,じゃこサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
24	土	カルシウムせんべい	きつねうどん,キャベツのごま醤油和え,煮豆,麦茶,オレンジ	牛乳,ツナパン
25	日	いわしおかき	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・油揚げ),麦茶,バナナ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
26	月	胡瓜	ごはん,鶏肉のくわ焼,たき木和え,みそ汁(豆腐・こまつな),牛乳,メロン	麦茶,チョコレートサンデー(ウエハースつき)
27	火	ヤクルト	枝豆ごはん,魚のごまみそ焼,磯香和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),玄米茶	牛乳,スイートコーンの一口揚
28	水	チーズキャッチ	ごはん,切干大根の卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
29	木	ブチスティックビスケット	じゃこごはん,南瓜入りさつま揚げ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(もやし・油揚げ),せん茶	牛乳,冷やそうめん
30	金	煮干し	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,わかめスープ,ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,ピザトースト

	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	591	23.6	20	277	2.5	297	0.31	0.46	33	5.8	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(%)	115	115	140	119	114	159	111	144	165	181	186
3才未満児	474	18.9	16.1	225	2	239	0.25	0.37	27	4.6	2
目標量	465	18.6	12.9	215	2.3	190	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	102	125	105	87	126	100	132	135	139	133