



# 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	火	ヨーグルト	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(もやし・こまつな),せん茶,すいか	牛乳,フライドポテト(のり)	
02	水	クラッカー	ミートボールスパゲティ,大根サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,フルーツポンチ	
03	木	煮干し	ブドウパン,特製シューマイ,中華風サラダ,もやしスープ,牛乳	麦茶,芋もち	
04	金	チーズ	ごはん,鰹バーグ,冷やしどり,みそ汁(なす・玉ねぎ),玄米茶	牛乳,とうもろこし	
05	土	プチスティックビスケット	チキンライス,コールスローサラダ,野菜スープ,麦茶,バナナ	牛乳,ジャムトースト	
06	日	しらすせんべい	ごはん,焼のり,肉じゃが煮,キャベツとハムの和え物,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)	
07	月	野菜かりんとう	カレーライス,切干大根のサラダ,福神漬,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,チーズクッキー	
08	火	トマト	ごはん,ちんちん揚げ,春雨の酢の物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),牛乳	麦茶,プリンアラモード	
09	水	きらきらコーンのお星さま	涼麺,南瓜のグラッセ,麦茶,バナナ	牛乳,シュガートースト	
10	木	アニマルビスケット	バターロール,れんこんボール,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,卵スープ,牛乳	麦茶,五平もち	
11	金	りんごスティック	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう)	
12	土	ソフル	焼きそば,中華風サラダ,中華風スープ,麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ	
13	日	カルシウムせんべい	そぼろごはん,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,オレンジ	牛乳,マカロニあべ川	
14	月	バナナチップ	ごはん,魚のさらさ焼き,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(たまねぎ・わかめ),牛乳,とうもろこし	麦茶,杏仁豆腐	
15	火	チーズキャッチ	ごはん,鶏肉のみそ炒め,マゼドアンサラダ,みそ汁(キャベツ・しいたけ),玄米茶	牛乳,ぎすけ煮	
16	水	煮干し	バターロール,じゃが芋の重ね焼き,じゃこサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,冷やそめん	
17	木	胡瓜	ごはん,魚のムニエル,磯香和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),ほうじ茶,パイナップル	牛乳,豆腐団子ごまだれ	
18	金	★ おたのしみ給食 ★			
19	土	ビスケット	きつねうどん,煮豆,キャベツとささみの和え物,麦茶,オレンジ	牛乳,南瓜のおやき	
20	日	クラッカー	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,オレンジ羹	
21	月	ミニハートせんべい	夕焼けごはん,挽肉と茄子のみそ炒め,夏香豆腐,すまし汁(おふ・キャベツ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
22	火	プチスティックビスケット	ビビンバ,きゅうりの南蛮漬,豆腐スープ(わかめ),玄米茶,すいか	牛乳,マーブルケーキ	
23	水	りんごスティック	ごはん,豆腐とツナの卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(こまつな・油揚げ),牛乳	麦茶,カップアイス,お星さませんべい	
24	木	ヤクルト	チーズパン,ポークソテー,大根サラダ,南瓜のスープ,麦茶	牛乳,焼きうどん	
25	金	野菜かりんとう	冷やしラーメン,鶏レバーのみそ煮,麦茶,バナナ	牛乳,ツナパン	
26	土	しらすせんべい	スパゲティーナポリタン,ごまドレッシングサラダ,わかめスープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,みかんヨーグルト蒸しパン	
27	日	いわしおかき	ごはん,魚のごまみそ焼,厚揚げ豆腐と大根の煮物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,バナナ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付	
28	月	バナナチップ	ごはん,豆腐ハンバーグ,ブロッコリーの香りと和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),せん茶	牛乳,コーンマヨカップケーキ	
29	火	きなこせんべい	梅ごはん,魚の香味揚,バリバリ漬,みそ汁(なす・油揚げ),牛乳	麦茶,カルピス羹	
30	水	ヨーグルト	ごはん,鶏肉のくわ焼,ひじきサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),ほうじ茶,オレンジ	牛乳,アーモンドトースト	
31	木	星っこ	カレーマーマー丼,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,きな粉クッキー	

	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	604	23.4	21.2	283	2.4	352	0.36	0.45	37	6.2	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(%)	118	114	148	121	109	188	129	141	185	194	179
3才未満児	485	18.8	17	230	1.9	283	0.29	0.37	29	4.9	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(%)	104	101	132	107	83	149	116	132	145	148	133