



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	金	野菜かりんとう	チーズパン, 鮭の香草揚げ, キャベツとコーンのマヨ和え, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, 焼きうどん(しょうゆ)	
02	土	ミニハートせんべい	ごはん, ポークソテー, もやしサラダ, みそ汁(たまねぎ・おふ), 麦茶	牛乳, ツナパン	
03	日	ビスケット	ごはん, 焼のり, 肉豆腐, 野菜のおかか和え, みそ汁(大根・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, ヘナヘナ団子	
04	月	しらすせんべい	涼麺, 南瓜の白煮, 玄米茶, パナナ	牛乳, あん入り和風カップケーキ	
05	火	胡瓜	あさり御飯, 切干大根の卵焼, ほうれん草のごま和え, みそ汁(たまねぎ・えのきたけ), 牛乳, 梨	麦茶, チョコレートサンデー	
06	水	クラッカー	バターロール, 肉団子のもち米蒸し, 春雨サラダ, コーンと卵のスープ, 牛乳	麦茶, 芋もち	
07	木	煮干し	ごはん, みそ入りつくね, ほうれん草の納豆あえ, すまし汁(おふ・わかめ), 牛乳	麦茶, 冷やそめん	
08	金	チーズ	いわしの蒲焼丼, キャベツとわかめのごま酢和え, みそ汁(なす・玉ねぎ), ほうじ茶, ぶどう	牛乳, スイートポテト	
09	土	きなこせんべい	スパゲティミートソース, 大根とツナのサラダ, 豆腐スープ, 麦茶, オレンジ	牛乳, ジャムトースト	
10	日	バナナチップ	ごはん, ふりかけ, 煮魚, パリパリ漬, みそ汁(キャベツ・しいたけ), 麦茶	牛乳, 南瓜のおやき	
11	月	りんごスティック	さくらごはん, 鶏肉のくわ焼, たき木和え, みそ汁(もやし・おふ), せん茶, 梨	牛乳, チーズクッキー	
12	火	トマト	ごはん, 揚げ魚の甘酢あんかけ, 磯香和え, みそ汁(なす・油あげ), 玄米茶	牛乳, フルーツポンチ	
13	水	アニマルビスケット	そぼろごはん, キャベツとハムの和え物, みそ汁(たまねぎ・わかめ), 麦茶, パイナップル	牛乳, ブラウンケーキ	
14	木	ヤクルト	卵サンド, チーズサンド, 南瓜のグラッセ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, 五平もち	
15	金	ヨーグルト	ごはん, 納豆, 白身魚の黄金焼き, こんにゃくの土佐煮, みそ汁(かぶ・かぶ葉), 牛乳	麦茶, 冷やしラーメン	
16	土	クラッカー	ごはん, 豚肉の生姜焼き, キャベツといんげんのごま和え, すまし汁(豆腐・葉ねぎ), 麦茶, キウイフルーツ	牛乳, アーモンドトースト	
17	日	ミニハートせんべい	わかめごはん, 魚の照焼, 切干大根の煮物, みそ汁(もやし・おふ), 麦茶, オレンジ	牛乳, 蒸しパン(バナナ・ココア)	
18	月	チーズキャッチ	チキンライス, コールスローサラダ, 豆腐スープ(わかめ), 麦茶, パナナ	牛乳, ふかし芋	
19	火	煮干し	ごはん, はんぺんフライ, 野菜のおかか和え, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), 玄米茶	牛乳, ビザトースト	
20	水	カルシウムせんべい	バターロール, 鮭のコーンマヨネーズ焼き, じゃこサラダ, 野菜スープ, せん茶	牛乳, マドレーヌ	
21	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
22	金	プチスティックビスケット	きつねうどん, 煮豆, 春雨とささみの酢の物, 牛乳, ぶどう	麦茶, おはぎ(あんこ)	
23	土	バナナチップ	麻婆豆腐丼, ほうれん草のナムル, 中華風スープ, 麦茶, オレンジ	牛乳, さつま芋の茶巾しぼり	
24	日	クラッカー	ごはん, 挽肉と茄子のみそ炒め, 切干大根のサラダ, すまし汁(豆腐・こまつな), 麦茶	牛乳, マカロニあべ川	
25	月	野菜かりんとう	ごはん, 鰯のごま団子, 竹輪ときゅうりのおかか和え, みそ汁(キャベツ・しいたけ), せん茶	牛乳, りんごの蒸しケーキ	
26	火	きなこせんべい	ハヤシライス, ひじきのマヨネーズ和え, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, 変わりお好み焼	
27	水	ソファール	ブドウパン, ウィングスティック生姜煮, 大根サラダ, コーンスープ(わかめ), 牛乳	麦茶, 煮込みうどん	
28	木	いわしおかき	ごはん, 鱈バーグ, キャベツの胡麻マヨネーズ和え, みそ汁(もやし・おふ), ほうじ茶	牛乳, ラスク	
29	金	りんごスティック	ひじき御飯, ししゃもの竜田揚げ, 春雨の酢の物, みそ汁(玉ねぎ・わかめ), 玄米茶	牛乳, コーンフレーククッキー(チョコチップ)	
30	土	ビスケット	ごはん, 鶏肉のみそ炒め, きゅうりの南蛮漬, すまし汁(豆腐・ほうれんそう), 牛乳	麦茶, フルーツのヨーグルト和え	

	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	619	24	21.4	286	2.5	217	0.33	0.44	31	5.2	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(%)	121	117	150	123	114	116	118	138	155	163	186
3才未満児	497	19.3	17.2	233	2	175	0.26	0.36	24	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(%)	107	104	133	108	87	92	104	129	120	124	140