



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	日	きなこせんべい	ごはん,ふりかけ,さばのみそ煮,ほうれん草とはくさいのお浸し,すまし汁(小松菜・油揚げ),麦茶	牛乳,オレンジ蒸しパン	
02	月	バナナチップ	夕焼けごはん,鱈フライ,キャベツ,みそ汁(もやし・おふ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)	
03	火	切り干し芋	きのご飯,厚焼卵,磯香和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳,オレンジ	麦茶,たこ焼き風	
04	水	チーズ	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆あえ,すまし汁(大根・葉ねぎ),せん茶	牛乳,ロールケーキ	
05	木	ソフル元気	栗ごはん,白身魚の黄金焼き,野菜の甘酢和え,みそ汁(豆腐・こまつな),麦茶	牛乳,ぎすけ煮	
06	金	お星さませんべい	ブドウパン,チキングラタン,ごまドレッシングサラダ,コーンスープ(わかめ),麦茶,みかん	牛乳,芋もち	
07	土	星っこ	チキンライス,切干大根のサラダ,野菜スープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,きな粉トースト	
08	日	野菜かりんとう	ごはん,焼のり,魚のごまみそ焼,大豆とこぶの煮物,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川	
09	月	クラッカー	すき焼き丼,キャベツとハムの和え物,みそ汁(かぶ・かぶの葉),麦茶	牛乳,フルーツのヨーグルト和え	
10	火	ヤクルト	ごはん,さつまいも揚げ,大根の甘酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,りんごチーズケーキ	
11	水	しらすせんべい	ホットドック,じゃこサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,五平もち	
12	木	バナナ	わかめごはん,肉じゃが煮,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,ホットケーキ	
13	金	チーズキャッチ	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,牛乳羹	
14	土	りんごスティック	ごはん,鶏肉のみそ炒め,キャベツとコーンのサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),牛乳	麦茶,ヘナヘナ団子	
15	日	ミニハートせんべい	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)	
16	月	アニマルビスケット	ごはん,焼のり,魚のさらさ焼き,春雨の酢の物,みそ汁(こまつな・油揚げ),せん茶	牛乳,さつまいものゴマ揚げ団子	
17	火	ヨーグルト	ひじき御飯,擬製豆腐,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,小麦まんじゅう(あんこ)	
18	水	ぶどうジュース	ごはん,フィッシュボール,コールスローサラダ,みそ汁(かぶ),玄米茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ	
19	木	バナナチップ	みそ煮込みうどん,野菜のごまマヨネーズ和え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(おかか)	
20	金	煮干し	バターロール,クリームシチュー,ごぼうサラダ,麦茶,柿	牛乳,中華風リゾット	
21	土	カルシウムせんべい	スパゲティミートソース,ツナサラダ,ポテトスープ,麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう・ココア)	
22	日	クラッカー	そぼろごはん,白菜のおかか和え,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶,りんご	牛乳,フルーツポンチ	
23	月	星っこ	あんかけ焼きそば,キャベツとささみのごま酢和え,チキンスープ(かぶ),麦茶,バナナ	牛乳,栗とさつまいものケーキ	
24	火	きなこせんべい	豆腐ごはん,魚の照焼,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,プリンアラモード	
25	水	チーズ	三色丼(鯛),ほうれん草のかまぼこ和え,すまし汁(白菜・えのき),ほうじ茶,みかん	牛乳,煮込みうどん	
26	木	ブチスティックビスケット	チーズパン,特製シューマイ,中華風サラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,いなりずし	
27	金	☆ おたのしみ給食 ☆			
28	土	りんごスティック	ごはん,豚肉のみそ焼き,ブロッコリーの香りと和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ツナパン	
29	日	しらすせんべい	ごはん,魚のムニエル,キャベツといんげんのごま和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付	
30	月	きらきらコーンのお星さま	ごはん,鶏肉のくわ焼,大根サラダ,みそ汁(かぶ),せん茶,りんご	牛乳,お茶クッキー	
31	火	ヨーグルト	ごはん,魚の二色揚,たき木和え,みそ汁(もやし・おふ),麦茶,ミニカップゼリー	牛乳,南瓜ケーキ	

	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	587	24	19.8	285	2.3	212	0.31	0.44	36	5.4	2.3
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	114	117	138	122	105	113	111	138	180	169	164
3才未満児	471	19.3	15.9	232	1.9	170	0.25	0.36	28	4.3	1.9
目標量	465	18.6	12.9	215	2.3	190	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	101	104	123	108	83	89	100	129	140	130	127