



献立表



2023年度

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ	
01	金	アニマルビスケット	おもち(のり・きなこ), 豚汁, 麦茶, みかん	牛乳, アーモンドトースト	
02	土	ヤクルト	わかめごはん, 魚のムニエル, 切干大根のサラダ, みそ汁(はくさい・しめじ), 麦茶	牛乳, 蒸しパン(南瓜)	
03	日	りんごスティック	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 白菜の甘酢和え, みそ汁(たまねぎ・わかめ), 麦茶	牛乳, ゆでじゃが芋のバター付	
04	月	カルシウムせんべい	じゃこごはん, さつま揚げ, 野菜のおかか和え, みそ汁(切り干し大根・えのきたけ), 麦茶	牛乳, コーンフレーククッキー(チョコチップ)	
05	火	切り干し芋	タンメン, 鶏レバーのみそ煮, ブロッコリーの香りと和え, 牛乳	麦茶, ツナチャーハン	
06	水	ソフール	ごはん, 切干大根の卵焼, ほうれん草の納豆あえ, みそ汁(かぶ), ほうじ茶, 柿	牛乳, ミニソーセージパイ	
07	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
08	金	クラッカー	チーズパン, ウィングスティック生姜煮, コールスローサラダ, もやしスープ, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, いなりずし	
09	土	バナナチップ	スパゲティーナポリタン, 大根サラダ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, おにぎり(おかか)	
10	日	しらすせんべい	ごはん, さばのみそ煮, 野菜の甘酢和え, すまし汁(豆腐・葉ねぎ), 麦茶, オレンジ	牛乳, ホットケーキ(ココア)	
11	月	プチスティックビスケット	ごはん, れんこんボール, キャベツといんげんのごま和え, みそ汁(白菜・しいたけ), 牛乳	麦茶, フルーツのヨーグルト和え	
12	火	星っこ	カレーライス, ひじきのマヨネーズ和え, 福神漬, せん茶, みかん	牛乳, チーズじゃこトースト	
13	水	煮干し	ブドウパン, 特製シューマイ, 春雨サラダ, 中華風スープ, 牛乳	麦茶, 焼きうどん(しょうゆ)	
14	木	チーズキャッチ	ごはん, 豚肉のロール巻揚, キャベツ, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), せん茶, バナナ	牛乳, ふわふわケーキ	
15	金	ヨーグルト	きのご飯, 魚のごまみそ焼, 竹輪ときゅうりのおかか和え, みそ汁(おふ・わかめ), 玄米茶	牛乳, 変わりお好み焼	
16	土	クラッカー	そぼろごはん, キャベツとハムの和え物, さつま芋のバター煮, みそ汁(なす・油揚げ), 麦茶	牛乳, オレンジ蒸しパン	
17	日	ビスケット	ごはん, 焼のり, 肉じゃが煮, 白菜のおかか和え, みそ汁(大根・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, ツナパン	
18	月	カルシウムせんべい	ごはん, 魚の香味揚, 磯香和え, みそ汁(こまつな・しいたけ), 麦茶	牛乳, りんごの蒸しケーキ	
19	火	ヤクルト	ビビンバ, 中華風サラダ, わかめスープ, 牛乳, みかん	麦茶, ヘナヘナ団子	
20	水	りんごスティック	煮込みうどん, キャベツとささみのごま酢和え, 大豆とこぶの煮物, せん茶	牛乳, サンドウィッチ(ミート)	
21	木	チーズ	ごはん, 納豆, 魚の照焼, 白菜のお浸し, みそ汁(もやし・おふ), 麦茶, 柿	牛乳, スイートポテト	
22	金	ミニハートせんべい	スパゲティーマイトソース, じゃこサラダ, 野菜スープ, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, おじやとたくあん	
23	土	いわしおかし	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, ジャムトースト	
24	日	クラッカー	ごはん, 鶏肉のくわ焼, ほうれん草とはくさいのお浸し, みそ汁(なす・油揚げ), 麦茶	牛乳, さつま芋の茶巾しぼり	
25	月	☆ クリスマス会 ☆			
26	火	バナナチップ	ごはん, はんぺんフライ, 野菜のごまマヨネーズ和え, みそ汁(白菜・しいたけ), ほうじ茶	牛乳, 焼きそば	
27	水	ヨーグルト	バターロール, ポークソテー, ごまドレッシングサラダ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, 菜飯おにぎり(小松菜・ごま)	
28	木	煮干し	三色丼(鶏), たき木和え, みそ汁(大根・葉ねぎ), 玄米茶, りんご	牛乳, いとこケーキ	
29	金	プチスティックビスケット	すき焼き丼, バリバリ漬, みそ汁(もやし・おふ), 麦茶, バナナ	牛乳, マカロニあべ川	
30	土	きなこせんべい	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), 麦茶	牛乳, クラッカーサンド(ツナチーズ)	

	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	610	24.1	20.9	283	2.5	359	0.35	0.46	36	5.4	2.4
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	119	118	146	121	114	192	125	144	180	169	171
3才未満児	488	19.3	16.8	230	2	289	0.28	0.37	29	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(%)	105	104	130	107	87	152	112	132	145	130	127