



献立表



2024年度

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	月	クラッカー	そばろごはん,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
02	火	プチスティックビスケット	ごはん,ハンバーグ,コールスローサラダ,みそ汁(白菜・おふ),せん茶,オレンジ	牛乳,芋もち
03	水	ヨーグルト	さくらごはん,焼のり,鮭の塩焼き,バリバリ漬,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,きな粉トースト
04	木	バナナチップ	ブドウパン,ポテトオムレツ,大根サラダ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
05	金	お星さませんべい	ごはん,魚のチーズ揚げ,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(かぶ),玄米茶	牛乳,マドレーヌ
06	土	ヤクルト	スバゲティーナポリタン,ドレッシングサラダ,野菜スープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(おかか)
07	日	カルシウムせんべい	わかめごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
08	月	ミレービスケット	ごはん,鶏肉のくわ焼,ひじきのマヨネーズ和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),せん茶,バナナ	牛乳,たこ焼き風
09	火	ミニハートせんべい	ごはん,鱈バーグ,ほうれん草のごま和え,みそ汁(もやし・おふ),ほうじ茶	牛乳,南瓜のおやき
10	水	チーズキャッチ	きつねうどん,竹輪とレバーの甘辛煮,ブロッコリーの香り and え,牛乳,りんご	麦茶,ツナチャーハン
11	木	きなこせんべい	ごはん,特製コロッケ,キャベツ,みそ汁(キャベツ・しいたけ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
12	金	りんごスティック	バターロール,チキングラタン,大根とツナのサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(ごまじゃこ)
13	土	ソフール	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,野菜の甘酢和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ココアトースト
14	日	いわしおかき	チキンライス,もやしサラダ,野菜スープ,麦茶	牛乳,フルーツポンチ
15	月	きらきらコーンのお星さま	カレーライス(4月),キャベツとささみのごま酢和え,福神漬,玄米茶,バナナ	牛乳,ツナパン
16	火	クラッカー	グリーンピースごはん,鶏肉のみそ炒め,ほうれん草のかまぼこ和え,けんちん汁,牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
17	水	カルシウムせんべい	ごはん,豆腐ハンバーグ,ミモザサラダ,若竹汁,せん茶	牛乳,ラスク
18	木	ヨーグルト	バターロール,特製シューマイ,じゃこサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,五平もち
19	金	星っこ	みそ煮込みうどん,たき木和え,さつま芋のバター煮,牛乳	麦茶,中華風リゾット
20	土	しらすせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(豆苗・油揚げ),麦茶	牛乳,みかんヨーグルト蒸しパン
21	日	ミニハートせんべい	焼きそば,煮豆,もやしスープ,牛乳,りんご	麦茶,おにぎり(おかか)
22	月	プチスティックビスケット	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,磯香和え,みそ汁(白菜・しいたけ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,スイートコーンの一口揚
23	火	ソフール	たけのこ御飯,肉豆腐,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,変わりお好み焼
24	水	チーズ	わかめごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の白和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ジャムロールサンド
25	木	お星さませんべい	チーズパン,鮭の香草揚げ,春雨サラダ,かぶのスープ,牛乳,オレンジ	麦茶,いなりずし
26	金	ヤクルト	ごはん,ポークソテー,マゼドアンサラダ,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶	牛乳,アップルケーキ
27	土	りんごスティック	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,白菜スープ(とり肉),麦茶,バナナ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
28	日	クラッカー	ごはん,焼のり,魚のごまみそ焼,大豆の五目煮,すまし汁(おふ・キャベツ),麦茶	牛乳,オレンジ羹
29	月	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,キャベツとツナの和え物,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
30	火	いわしおかき	豆腐ごはん,魚のムニエル,切干大根のサラダ,みそ汁(じゃがいも・わかめ),ほうじ茶	牛乳,お茶クッキー

	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	602	24.2	20.1	285	2.5	298	0.32	0.46	33	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(%)	117	118	141	122	114	159	114	144	165	169	171
3才未満児	481	19.4	16.1	230	2	239	0.26	0.37	26	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(%)	103	104	125	107	87	126	104	132	130	130	127