



# 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	土	しらすせんべい	ごはん,ポークソテー,コールスローサラダ,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	牛乳,ココアホットケーキ
02	日	りんごスティック	わかめごはん,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	麦茶,ツナパン
03	月	ミレービスケット	カレーマールポー井,中華風サラダ,コーンと卵のスープ,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,フライドポテト(のり)
04	火	煮干し	涼麺,煮豆(白いんげん),牛乳,バナナ	麦茶,おじやとたくあん
05	水	お星さませんべい	ごはん,みそ入りつくね,豆腐サラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,ピザトースト
06	木	トマト	梅ごはん,魚のごまみそ焼,磯香和え,みそ汁(もやし・油揚げ),せん茶	麦茶,あじさい羹(ウエハース付)
07	金	クラッカー	バターロール,フィッシュボール,キャベツとコーンのマヨ和え,豆腐スープ(わかめ),牛乳	麦茶,芋もち
08	土	うさぎのしっぽ	さくらごはん,焼のり,魚のムニエル,大根のごま酢和え,みそ汁(かぶ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
09	日	カルシウムせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	麦茶,マカロニあべ川
10	月	バナナチップ	冷やそうめん,竹輪ときゅうりのおかか和え,南瓜の白煮,麦茶	牛乳,変わりお好み焼
11	火	チーズ	ごはん,白身魚の黄金焼き,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),玄米茶,メロン	牛乳,きな粉ドーナッツ
12	水	ソフル	ビビンバ,春雨サラダ,中華風スープ,せん茶,バナナ	牛乳,お茶クッキー
13	木	胡瓜	チーズパン,特製コロッケ,じゃこサラダ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
14	金	ヤクルト	ごはん,ウイングスティック生姜煮,切干大根のサラダ,みそ汁(じゃがいも・わかめ),牛乳	麦茶,コーンマヨカップケーキ
15	土	ミニハートせんべい	焼きそば,中華風サラダ,もやしスープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ジャムトースト
16	日	バナナチップ	チキンライス,大根とツナのサラダ,ポテトスープ,麦茶	麦茶,ホットケーキ
17	月	きらきらコーンのお星さま	三色丼(鯖),野菜の甘酢和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),麦茶,オレンジ	牛乳,スナックレバー
18	火	ヨーグルト	ごはん,魚のさらさ焼き,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),せん茶	牛乳,アーモンドトースト
19	水	煮干し	ごはん,切干大根の卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,カルピス羹
20	木	プチスティックビスケット	じゃこごはん,南瓜入りさつま揚げ,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,みそ汁(もやし・油揚げ),玄米茶	牛乳,冷やしラーメン
21	金	りんごスティック	ホットドック,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち
22	土	カルシウムせんべい	きつねうどん,キャベツのごま醤油和え,煮豆,麦茶,オレンジ	牛乳,ヘナヘナ団子
23	日	いわしおかき	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶,バナナ	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)
24	月	ミレービスケット	ごはん,鶏肉のくわ焼,たき木和え,みそ汁(豆腐・こまつな),麦茶,メロン	牛乳,スイートコーンの一口揚
25	火	胡瓜	枝豆ごはん,焼きししゃも,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,チョコレートサンデー(ウエハースつき)
26	水	きなこせんべい	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,麦茶,パイナップル	牛乳,マドレーヌ
27	木		❀ おたのしみ給食 ❀	
28	金	ヨーグルト	ひじき御飯,厚焼卵,パリパリ漬,すまし汁(豆腐・こまつな),ほうじ茶	牛乳,ミニソーセージパイ
29	土	星っこ	そぼろごはん,大豆とこぶの煮物,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,蒸しパン(かぼちゃ)
30	日	うさぎのしっぽ	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,わかめスープ,麦茶	麦茶,フルーツポンチ

	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	578	22.7	19.4	250	2.6	296	0.3	0.43	31	5.6	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(%)	113	111	136	107	118	158	107	134	155	175	179
3才未満児	464	18.2	15.6	204	2	238	0.24	0.35	25	4.5	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(%)	100	98	121	95	87	125	96	125	125	136	133