



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	水	プチスティックビスケット	グリーンピースごはん,厚焼卵,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,りんご	牛乳,クロックムッシュ
02	木	ヤクルト	ごはん,みそ入りつくね,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,みそ汁(じゃがいも・わかめ),せん茶	牛乳,手作りかしわもち
03	金	しらすせんべい	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,バナナ	麦茶,ふかし芋
04	土	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(白菜・しいたけ),麦茶,オレンジ	麦茶,蒸しパン(とうもろこし)
05	日	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,もやしサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)
06	月	カルシウムせんべい	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,すまし汁(はくさい・えのき),麦茶	麦茶,フルーツポンチ
07	火	ミレービスケット	タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーの香り and え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,中華風リゾット
08	水	煮干し	たけのご御飯,魚のごまみそ焼,磯香和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),ほうじ茶,オレンジ	牛乳,チーズじゃこトースト
09	木	クラッカー	ブドウパン,南瓜コロケ,キャベツ,わかめスープ,牛乳	麦茶,五平もち
10	金	チーズ	さくらごはん,焼のり,魚のムニエル,ほうれん草のごま和え,みそ汁(白菜・しいたけ),玄米茶	牛乳,甘辛団子
11	土	星っこ	スパゲティ・ミートソース,ツナサラダ,かぶのスープ,牛乳,バナナ	麦茶,おにぎり(こんぶ)
12	日	きなこせんべい	エビピラフ,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,りんご	麦茶,南瓜のおやき
13	月	きらきらコーンのお星さま	きつねうどん,キャベツとささみのごま酢和え,煮豆,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,ツナチャーハン
14	火	ヨーグルト	夕焼けごはん,鮭の塩焼き,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶	牛乳,芋もち
15	水	ぶどうジュース	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
16	木	りんごスティック	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(かぶ),玄米茶	牛乳,焼きそば
17	金	うさぎのしっぽ	卵サンド,チーズサンド,南瓜の白煮,もやしスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)
18	土	バナナチップ	ごはん,鶏肉のみそ炒め,キャベツといんげんのごま和え,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	牛乳,オレンジ羹
19	日	カルシウムせんべい	ごはん,焼のり,肉豆腐,大根の甘酢和え,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶	麦茶,蒸しパン(ぶどう)
20	月	ミレービスケット	三色丼(鯖),ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(かぶ),麦茶,りんご	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)
21	火	ヤクルト	ごはん,魚のさらさ焼き,キャベツの納豆和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),玄米茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ
22	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
23	木	煮干し	バターロール,肉団子のもち米蒸し,春雨サラダ,白菜スープ(とり肉),牛乳	麦茶,おじやとたくあん
24	金	チーズキャッチ	カレーライス,福神漬,大根サラダ,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,アーモンドケーキ
25	土	お星さませんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,キャベツのごま醤油和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	麦茶,ツナパン
26	日	いわしおかき	そぼろごはん,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶,りんご	麦茶,マカロニあべ川
27	月	プチスティックビスケット	ごはん,魚の二色揚,ごぼうサラダ,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳	麦茶,冷やそうめん
28	火	チーズ	ごはん,鶏肉のくわ焼,じゃこサラダ,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
29	水	星っこ	わかめごはん,豆腐とツナの卵焼,こんにやくの土佐煮,みそ汁(キャベツ・しいたけ),ほうじ茶	牛乳,南瓜ケーキ
30	木	ソフール	ごはん,ししゃもの竜田揚げ,ひじきサラダ,すまし汁(はくさい・えのき),玄米茶,オレンジ	牛乳,ピザトースト
31	金	クラッカー	チーズパン,ハンバーグ,切干大根のサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,いなりずし

	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	562	22.7	17.3	250	2.5	337	0.3	0.41	32	5.1	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(%)	110	111	121	107	114	180	107	128	160	159	171
3才未満児	451	18.2	13.9	203	2	271	0.24	0.33	25	4.1	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(%)	97	98	108	94	87	143	96	118	125	124	127