



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	カルシウムせんべい	わかめごはん,竹輪のいんろう蒸し,パリパリ漬,みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ),牛乳	麦茶,冷やしラーメン
02	火	プチスティックビスケット	夏野菜カレー,福神漬,野菜のごまマヨネーズ和え,ぶどうジュース,メロン	幼児牛乳,たこ焼き風
03	水	チーズ	梅ごはん,擬製豆腐,磯香和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,カルピス羹
04	木	バナナチップ	ブドウパン,ポテトオムレツ,大根とツナのサラダ,わかめスープ,せん茶	牛乳,アメリカンドッグ
05	金	きらきらコーンのお星さま	七夕そうめん,鶏肉のみそ炒め,南瓜のグラッセ,牛乳	麦茶,五平もち
06	土	りんごスティック	スパゲティーナボリタン,コールスローサラダ,豆腐スープ(わかめ),麦茶,バナナ	麦茶,ココアトースト
07	日	いわしおかき	ごはん,鶏肉のくわ焼,大根サラダ,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)
08	月	カルシウムせんべい	三色丼(鶏),ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),せん茶,すいか	牛乳,お茶クッキー
09	火	クラッカー	ごはん,あじのから揚げ,キャベツといんげんのごま和え,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,チーズじゃこトースト
10	水	ソフル元気	ごはん,豚肉のみそ焼き,ひじきサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,豆腐団子あべ川
11	木	胡瓜	冷やし中華,南瓜の白煮,玄米茶,バナナ	牛乳,変わりお好み焼
12	金	ミレービスケット	バターロール,ウイングスティック生姜煮,大根サラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,お星さませんべい,カップアイス
13	土	ミニハートせんべい	ごはん,焼のり,魚の照焼,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	麦茶,ツナパン
14	日	バナナチップ	チキンライス,もやしサラダ,豆腐スープ,麦茶,キウイフルーツ	りんごジュース,ホットケーキ
15	月	うさぎのしっぽ	そぼろごはん,キャベツのごま醤油和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	麦茶,マカロニあべ川
16	火	チーズ	枝豆ごはん,蒸し鶏のパンパンジーソース,さつま揚げの甘辛煮,みそ汁(えのきたけ・なす),牛乳	麦茶,プリンアラモード
17	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
18	木	煮干し	ブドウパン,ハンバーグ,ごぼうサラダ,もやしスープ,牛乳	麦茶,芋もち
19	金	きなこせんべい	ごはん,納豆,魚のムニエル,野菜のツナ和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),バナナ,玄米茶	牛乳,開口笑
20	土	いわしおかき	焼きそば,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	麦茶,蒸しパン(とうもろこし)
21	日	ミニハートせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜のおかか和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	麦茶,フルーツポンチ
22	月	ミレービスケット	ごはん,焼のり,切干大根の卵焼,じゃこサラダ,みそ汁(かぶ),玄米茶	牛乳,ビーンズフライ
23	火	トマト	ひじき御飯,白身魚の黄金焼き,小松菜のごま和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),牛乳,キウイフルーツ	麦茶,涼麺(おやつ)
24	水	ヨーグルト	鯖のおぼろごはん,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),せん茶,すいか	麦茶,チョコレートサンデー(ウエハースつき)
25	木	お星さませんべい	チーズパン,肉団子のもち米蒸し,春雨サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,豆腐一口ドーナツ
26	金	クラッカー	ハヤシライス,いんげんとさき身の胡麻マヨネーズ和え,麦茶,バナナ	牛乳,ごまクッキー
27	土	カルシウムせんべい	わかめごはん,魚のごまみそ焼,きんぴら(肉入り),すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	麦茶,オレンジ羹
28	日	きなこせんべい	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	麦茶,蒸しパン(バナナ・ココア)
29	月	プチスティックビスケット	ごはん,麻婆豆腐(えび入り),ほうれん草のナムル,中華風スープ,ほうじ茶	牛乳,ブラウンケーキ
30	火	りんごスティック	ごはん,鮭のコーンマヨネーズ焼き,竹輪ときゅうりのおかか and え,すまし汁(キャベツ・わかめ),せん茶,オレンジ	牛乳,きな粉クッキー
31	水	チーズ	ごはん,みそ入りつくね,大豆の五目煮,すまし汁(大根・わかめ),麦茶,メロン	牛乳,ラスク

	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	574	22.9	20.2	237	2.4	209	0.31	0.39	30	5.1	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(%)	112	112	141	102	109	112	111	122	150	159	179
3才未満児	459	18.3	16.2	192	1.9	168	0.25	0.31	24	4.1	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(%)	99	98	126	89	83	88	100	111	120	124	133