



# 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	木	うさぎのしっぽ	バターロール,じゃが芋の重ね焼き,じゃこサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,焼きうどん	
02	金	クラッカー	涼麺,南瓜のグラッセ,玄米茶,バナナ	牛乳,お好み焼	
03	土	お星さませんべい	チキンライス,コールスローサラダ,野菜スープ,麦茶,キウイフルーツ	麦茶,ジャムトースト	
04	日	りんごスティック	ごはん,焼のり,肉じゃが煮,野菜のツナ和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	麦茶,蒸しパン(バナナ・ココア)	
05	月	きらきらコーンのお星さま	カレーライス,福神漬,ひじきのマヨネーズ和え,ほうじ茶,すいか	牛乳,チーズクッキー	
06	火	煮干し	ごはん,ちんちん揚げ,春雨の酢の物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),牛乳	麦茶,カルピス羹	
07	水	チーズ	ごはん,焼きししゃも,冷やしどり,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,とうもろこし	
08	木	トマト	ミートボールスパゲティ,大根サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,フルーツパフェ	
09	金	バナナチップ	ブドウパン,特製シューマイ,中華風サラダ,もやしスープ,牛乳,オレンジ	麦茶,芋もち	
10	土	星っこ	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,中華風スープ,麦茶,バナナ	麦茶,ホットケーキ	
11	日	カルシウムせんべい	ごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶,キウイフルーツ	麦茶,マカロニあべ川	
12	月	きなこせんべい	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	麦茶,蒸しパン(ぶどう)	
13	火	ヨーグルト	きつねうどん,煮豆,キャベツとささみのごま酢和え,牛乳,バナナ	麦茶,カップアイス,お星さませんべい	
14	水	いわしおかき	夕焼けごはん,挽肉と茄子のみそ炒め,マゼドアンサラダ,すまし汁(キャベツ・わかめ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
15	木	胡瓜	バターロール,れんこんボール,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,卵スープ,牛乳	麦茶,涼麺(おやつ)	
16	金	りんごスティック	ごはん,豆腐とツナの卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(こまつな・油揚げ),せん茶	牛乳,マドレーヌ	
17	土	しらすせんべい	ごはん,鶏肉のみそ炒め,切干大根のサラダ,すまし汁(豆腐・わかめ),麦茶	麦茶,じゃこトースト	
18	日	星っこ	そぼろごはん,野菜のおかか和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	麦茶,フルーツポンチ	
19	月	ミレービスケット	ごはん,魚のムニエル,磯香和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),玄米茶,パイナップル	牛乳,豆腐団子ごまだれ	
20	火	ヤクルト	ビビンバ,きゅうりの南蛮漬,コーンと卵のスープ,麦茶,すいか	牛乳,ブラウンケーキ	
21	水	☆ おたのしみ給食 ☆			
22	木	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,五平もち	
23	金	クラッカー	冷やしラーメン,鶏レバーのみそ煮,麦茶,バナナ	牛乳,シュガートースト	
24	土	りんごスティック	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶	麦茶,オレンジ羹	
25	日	きなこせんべい	ごはん,魚の照焼,厚揚げ豆腐と大根の煮物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,バナナ	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)	
26	月	バナナチップ	ごはん,豆腐ハンバーグ,野菜のごまマヨネーズ和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),せん茶	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)	
27	火	チーズキャッチ	梅ごはん,魚の香味揚,パリパリ漬,みそ汁(なす・油揚げ),牛乳	麦茶,プリンアラモード	
28	水	ソフール	ごはん,鶏肉のくわ焼,ひじきサラダ,みそ汁(豆腐・こまつな),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,アーモンドトースト	
29	木	トマト	ごはん,魚のさらさ焼き,キャベツの納豆和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),牛乳,とうもろこし	麦茶,杏仁豆腐	
30	金	プチスティックビスケット	チーズパン,ポークソテー,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),南瓜のスープ,玄米茶	牛乳,冷やそめん	
31	土	いわしおかき	カレーピラフ,ごまドレッシングサラダ,わかめスープ,麦茶,オレンジ	麦茶,ツナパン	

	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	564	21.7	19.2	223	2.4	333	0.32	0.38	35	5.7	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	106	134	96	109	178	114	119	175	178	171
3才未満児	452	17.4	15.4	181	1.9	267	0.25	0.31	28	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(%)	97	94	119	84	83	141	100	111	140	136	133