



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	日	しらすせんべい	ごはん,焼のり,肉豆腐,野菜の甘酢和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	麦茶,マカロニあべ川	
02	月	星っこ	涼麺,南瓜の白煮,玄米茶,バナナ	牛乳,変わりお好み焼	
03	火	チーズ	あさり御飯,切干大根の卵焼,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(たまねぎ・えのきたけ),牛乳,梨	麦茶,チョコレートサンデー	
04	水	ソフル元気	バターロール,肉団子のもち米蒸し,春雨サラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,芋もち	
05	木	煮干し	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆あえ,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,冷やしラーメン	
06	金	りんごスティック	いわしの蒲焼丼,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶,ぶどう	牛乳,スイートポテト	
07	土	カルシウムせんべい	ごはん,ポークソテー,大根とツナのサラダ,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,バナナ	麦茶,ジャムトースト	
08	日	バナナチップ	ごはん,ふりかけ,煮魚,パリパリ漬,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	麦茶,オレンジ羹	
09	月	りんごスティック	ごはん,鶏肉のくわ焼,たき木和え,みそ汁(もやし・おふ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)	
10	火	ミレービスケット	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(なす・油あげ),ほうじ茶	牛乳,フルーツのヨーグルト和え	
11	水	ヤクルト	そぼろごはん,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶,パイナップル	牛乳,アメリカンドッグ	
12	木	トマト	バターロール,鮭のコーンマヨネーズ焼き,じゃこサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち	
13	金	きらきらコーンのお星さま	ごはん,納豆,白身魚の黄金焼き,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(かぶ・かぶ葉),せん茶	牛乳,マドレーヌ	
14	土	お星さませんべい	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,中華風スープ,麦茶,キウイフルーツ	麦茶,ふかし芋	
15	日	星っこ	わかめごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,オレンジ	麦茶,蒸しパン(とうもろこし)	
16	月	うさぎのしっぽ	チキンライス,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,バナナ	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)	
17	火	ヨーグルト	ごはん,はんぺんフライ,キャベツの胡麻マヨネーズ和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),玄米茶	牛乳,さつま芋入り白玉団子	
18	水	煮干し	卵サンド,チーズサンド,南瓜のグラッセ,もやしスープ,牛乳	麦茶,冷やそうめん(おやつ)	
19	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
20	金	プチスティックビスケット	きつねうどん,春雨とささみの酢の物,牛乳,ぶどう	麦茶,おはぎ(あんこ)	
21	土	バナナチップ	さくらごはん,焼のり,魚の照焼,キャベツといんげんのごま和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶,キウイフルーツ	麦茶,コーントースト	
22	日	いわしおかき	ごはん,挽肉と茄子のみそ炒め,切干大根のサラダ,すまし汁(豆腐・こまつな),麦茶	麦茶,フルーツポンチ	
23	月	ミニハートせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	麦茶,ツナパン	
24	火	クラッカー	ハヤシライス,ひじきのマヨネーズ和え,牛乳,梨	麦茶,たこ焼き風	
25	水	チーズキャッチ	ブドウパン,ウイングスティック生姜煮,大根サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,涼麺(おやつ)	
26	木	胡瓜	ごはん,鱈バーグ,磯香和え,みそ汁(もやし・おふ),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,チーズじゃこトースト	
27	金	ミレービスケット	ごはん,ししゃもの竜田揚げ,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(たまねぎ・じゃがいも),玄米茶	牛乳,豆腐団子あべ川	
28	土	きなこせんべい	ごはん,鶏肉のみそ炒め,大根の甘酢和え,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	麦茶,蒸しパン(バナナ・ココア)	
29	日	うさぎのしっぽ	すき焼き丼,野菜のおかか和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,バナナ	麦茶,ホットケーキ	
30	月	お星さませんべい	ごはん,鯛のごま団子,春雨の酢の物,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶	牛乳,アップルケーキ	

	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	572	22	17.6	225	2.5	168	0.29	0.36	30	4.9	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	107	123	97	114	90	104	113	150	153	179
3才未満児	458	17.7	14.1	183	2	136	0.23	0.29	24	3.9	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(%)	98	95	109	85	87	72	92	104	120	118	133