



# 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	金	カルシウムせんべい	豆腐ごはん, 鮭の塩焼き, 白菜のお浸し, みそ汁(なす・玉ねぎ), 麦茶	麦茶, フルーツポンチ
02	土	りんごスティック	スパゲティーナポリタン, キャベツとささみのごま酢和え, ポテトスープ, 麦茶	麦茶, おにぎり(こんぶ)
03	日	星っこ	わかめごはん, 肉じゃが煮, ほうれん草とツナの和え物, みそ汁(大根・葉ねぎ), 麦茶	麦茶, オレンジ羹
04	月	うさぎのしっぽ	チキンライス, 切干大根のサラダ, 豆腐スープ, 麦茶, バナナ	麦茶, マカロニあべ川
05	火	煮干し	和風カレーうどん, さつま揚げの甘辛煮, 野菜の甘酢和え, 牛乳, りんご	麦茶, おじやとたくあん
06	水	ビスケット	鯖のおぼろごはん, ほうれん草のかまぼこ和え, みそ汁(大根・葉ねぎ), せん茶, みかん	牛乳, フライドポテト
07	木	ぶどうジュース	ごはん, 豚肉の生姜焼き, ブロッコリーの香り and え, みそ汁(おふ・わかめ), 牛乳	麦茶, フルーツのヨーグルト和え
08	金	バナナチップ	チーズパン, 肉団子のもち米蒸し, 大根サラダ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, ツナチャーハン
09	土	きなこせんべい	ごはん, 鶏肉のみそ炒め, コールスローサラダ, すまし汁(豆腐・わかめ), 麦茶	麦茶, ジャムトースト
10	日	しらすせんべい	ごはん, 煮魚, 白菜のおかか and え, すまし汁(大根・葉ねぎ), 麦茶, オレンジ	麦茶, ふかし芋
11	月	りんごスティック	ごはん, みそ入りつくね, ほうれん草の納豆 and え, かき卵汁, 麦茶, 柿	牛乳, コーンフレーククッキー(チョコチップ)
12	火	切り干し芋	ハヤシライス, ひじきのマヨネーズ and え, ほうじ茶, バナナ	牛乳, 変わりお好み焼
13	水	ソフル元気	ごはん, 魚のオランダ揚げ, じゃこサラダ, みそ汁(かぶ), 麦茶	牛乳, りんごの蒸しケーキ
14	木	煮干し	ブドウパン, じゃが芋の重ね焼き, 大根とツナのサラダ, 豆腐スープ, 牛乳	麦茶, 焼きうどん(しょうゆ)
15	金	お星さませんべい	五目寿司, 大根とがんもどきの含め煮, すまし汁(おふ・はくさい), 玄米茶	ココア, クロワッサン
16	土	うさぎのしっぽ	さくらごはん, 魚のごまみそ焼, 野菜のおかか and え, すまし汁(キャベツ・えのき), 麦茶, オレンジ	麦茶, 蒸しパン(ぶどう・ココア)
17	日	ミニハートせんべい	ごはん, 豚肉のみそ焼き, もやしサラダ, すまし汁(大根・葉ねぎ), 麦茶	麦茶, ホットケーキ
18	月	バナナチップ	ごはん, 鰯バーグ, 磯香 and え, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), 麦茶, みかん	牛乳, チーズケーキ
19	火	チーズキャッチ	ビビンバ, 春雨の酢の物, 豆腐スープ, せん茶, キウイフルーツ	牛乳, アメリカンドッグ
20	水	ヨーグルト	きこ御飯, 里芋と油揚げの煮物, 竹輪ときゅうりのおかか and え, みそ汁(おふ・わかめ), 牛乳	麦茶, 田楽
21	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
22	金	きらきらコーンのお星さま	ごはん, 魚のさらさ焼き, 白菜の甘酢 and え, みそ汁(なす・油揚げ), 玄米茶	牛乳, ココアトースト
23	土	星っこ	麻婆豆腐丼, ほうれん草のナムル, もやしスープ, 麦茶, バナナ	麦茶, ツナパン
24	日	いわしおかき	ごはん, ふりかけ, 魚の照焼, 切干大根の煮物, 麦茶, みそ汁(もやし・わかめ)	麦茶, ゆでじゃが芋(青のり)
25	月	ミニハートせんべい	さくらごはん, 焼のり, おでん, キャベツのごま醤油 and え, せん茶	牛乳, スイートポテト
26	火	ブチスティックビスケット	みそラーメン, 炒り豆腐, 牛乳, バナナ	麦茶, 菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
27	水	チーズ	ホットドック, 野菜のごまマヨネーズ and え, 白菜スープ(とり肉), 牛乳	麦茶, 五平もち
28	木	切り干し芋	カレーライス, 福神漬, 鶏ささみのパンサンサー, ほうじ茶, キウイフルーツ	牛乳, ドーナツ
29	金	花せんべい	さつま芋ごはん, 和風ハンバーグ, キャベツの納豆 and え, みそ汁(豆苗・油揚げ), 牛乳, オレンジ	麦茶, 煮込みうどん(おやつ)
30	土	りんごスティック	ごはん, 鶏肉のくわ焼, きゅうりの南蛮漬, みそ汁(かぶ・かぶ葉), 麦茶	麦茶, ウインナートースト

	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	557	21.4	18.3	214	2.4	191	0.31	0.35	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(%)	109	104	128	92	109	102	111	109	175	178	171
3才未満児	446	17.2	14.7	174	1.9	153	0.25	0.29	28	4.5	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(%)	96	92	114	81	83	81	100	104	140	136	127