

2024年度



献立表



つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ	
01	火	きなこせんべい	夕焼けごはん, 鱈フライ, キャベツ, みそ汁 (もやし・おふ), 玄米茶, 牛乳	麦茶, フルーツのヨーグルト和え	
02	水	チーズ	ごはん, みそ入りつくね, ほうれん草の納豆あえ, すまし汁 (大根・葉ねぎ), せん茶	牛乳, ロールケーキ	
03	木	バナナチップ	栗ごはん, 白身魚の黄金焼き, パリパリ漬, みそ汁 (豆腐・こまつな), 麦茶	牛乳, ぎすけ煮	
04	金	きらきらコーンのお星さま	ブドウパン, エビグラタン, ごまドレッシングサラダ, コーンスープ (わかめ), 牛乳, みかん	麦茶, 菜飯おにぎり (小松菜・ごま)	
05	土	しらすせんべい	チキンライス, 切干大根のサラダ, 野菜スープ, 麦茶, キウイフルーツ	麦茶, ヘナヘナ団子	
06	日	星っこ	ごはん, ふりかけ, 魚の照焼, 大豆とこぶの煮物, みそ汁 (もやし・油揚げ), 麦茶	麦茶, 蒸しパン (かぼちゃ)	
07	月	クラッカー	ごはん, さつま揚げ, 大根のごま酢和え, みそ汁 (かぶ), 玄米茶	牛乳, フルーツパフェ	
08	火	ヤクルト	ひじき御飯, 魚のムニエル, じゃこサラダ, みそ汁 (なす・玉ねぎ), ほうじ茶	牛乳, ふわふわケーキ	
09	水	プチスティックビスケット	バターロール, ハンバーグ, ブロッコリーとコーンのマヨ和え, わかめスープ, 柿, 牛乳	麦茶, 五平もち	
10	木	バナナ	わかめごはん, 肉じゃがが煮, きゅうりの南蛮漬, みそ汁 (キャベツ・おふ), 麦茶	麦茶, ココアホットケーキ	
11	金	切り干し芋	カレーライス, ひじきサラダ, 福神漬, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, 牛乳羹	
12	土	りんごスティック	ごはん, 鶏肉のみそ炒め, キャベツとコーンのサラダ, すまし汁 (豆腐・葉ねぎ), 麦茶	麦茶, じゃこトースト	
13	日	うさぎのしっぽ	麻婆豆腐丼, もやしのナムル, 中華風スープ, 麦茶	麦茶, マカロニあべ川	
14	月	きなこせんべい	ごはん, 焼のり, さばのみそ煮, ほうれん草とはくさいのお浸し, すまし汁 (大根・葉ねぎ), 麦茶	麦茶, オレンジ蒸しパン	
15	火	ヨーグルト	ごはん, 手作りふりかけ (じゃこ), 擬製豆腐, キャベツとわかめのごま酢和え, みそ汁 (なす・油揚げ), せん茶	牛乳, 小麦まんじゅう (あんこ)	
16	水	お星さませんべい	さくらごはん, フィッシュボール, マゼドアンサラダ, みそ汁 (玉ねぎ・わかめ), 玄米茶	牛乳, プリンアラモード	
17	木	煮干し	みそ煮込みうどん, 野菜の甘酢和え, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, 芋もち	
18	金	花せんべい	バターロール, クリームシチュー, ごぼうサラダ, 麦茶, 柿	牛乳, 中華風リゾット	
19	土	カルシウムせんべい	ごはん, 豚肉のみそ焼き, コールスローサラダ, すまし汁 (豆腐・葉ねぎ), 麦茶	麦茶, フルーツポンチ	
20	日	ミニハートせんべい	そぼろごはん, 白菜のおかか和え, みそ汁 (もやし・油揚げ), 麦茶, みかん	麦茶, ツナパン	
21	月	うさぎのしっぽ	あんかけ焼きそば, キャベツとささみのごま酢和え, かぶのスープ, 牛乳, バナナ	麦茶, おにぎり (おかか)	
22	火	チーズキャッチ	きのご御飯, 厚焼卵, 磯香和え, みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ), せん茶	牛乳, 栗とさつまいものケーキ	
23	水	ソフール	ごはん, 魚のごまみそ焼, 竹輪ときゅうりのおかか和え, すまし汁 (はくさい・えのき), 麦茶, りんご	牛乳, クラッカーサンド (ツナチーズ)	
24	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
25	金	プチスティックビスケット	チーズパン, 特製シューマイ, 中華風サラダ, コーンと卵のスープ, 牛乳	麦茶, いなりずし	
26	土	きらきらコーンのお星さま	エビピラフ, いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え, ポテトスープ, 麦茶	麦茶, 米粉蒸しパン・りんご	
27	日	きなこせんべい	すき焼き丼, キャベツとツナの和え物, みそ汁 (玉ねぎ・わかめ), 麦茶, バナナ	麦茶, ゆでじゃが芋 (青のり)	
28	月	花せんべい	ごはん, 鶏肉のくわ焼, 大根サラダ, みそ汁 (こまつな・油揚げ), せん茶, キウイフルーツ	牛乳, お茶クッキー	
29	火	ヨーグルト	三色丼 (鯖), たき木和え, すまし汁 (豆腐・わかめ), ほうじ茶, みかん	牛乳, 変わりお好み焼	
30	水	切り干し芋	ごはん, 焼のり, 魚のさらさ焼き, 春雨の酢の物, みそ汁 (もやし・おふ), 麦茶	牛乳, コーントースト	
31	木	クラッカー	ブドウパン, 鶏のから揚げ, 切干大根のサラダ, かぶのスープ, 玄米茶	牛乳, 南瓜ケーキ	

	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	546	21.6	17	229	2.3	190	0.29	0.37	36	5.4	2.1
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	106	105	119	98	105	102	104	116	180	169	150
3才未満児	436	17.3	13.6	185	1.8	152	0.23	0.3	28	4.3	1.7
目標量	465	18.6	12.9	215	2.3	190	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	94	93	105	86	78	80	92	107	140	130	113