



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	バナナチップ	ごはん,豚肉の生姜焼き,白菜の甘酢和え,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶	麦茶,フルーツポンチ	
02	月	カルシウムせんべい	じゃこごはん,さつま揚げ,野菜のおかか和え,みそ汁(切り干し大根・えのきたけ),麦茶	牛乳,きな粉クッキー	
03	火	ソファール元気	タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,牛乳	麦茶,チャーハン(焼豚)	
04	水	ミレービスケット	おもち(のり・きなこ),豚汁,麦茶,みかん	牛乳,チーズじゃこトースト	
05	木	煮干し	ごはん,切干大根の卵焼,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(かぶ・油揚げ),せん茶,りんご	牛乳,さつまいもスティック(砂糖)	
06	金	星っこ	チーズパン,ウイングスティック生姜煮,コールスローサラダ,もやしスープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,いなりずし	
07	土	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,大根サラダ,すまし汁(キャベツ・わかめ),麦茶	麦茶,ピザパン	
08	日	しらすせんべい	ごはん,さばのみそ煮,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,オレンジ	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)	
09	月	うさぎのしっぽ	ごはん,れんこんボール,キャベツといんげんのごま和え,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,お好み焼	
10	火	切り干し芋	カレーライス,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),福神漬,ほうじ茶,バナナ	牛乳,シュガートースト	
11	水	ヨーグルト	ブドウパン,特製シューマイ,春雨サラダ,中華風スープ,牛乳	麦茶,中華風リゾット	
12	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
13	金	チーズ	きのご飯,魚のごまみそ焼,竹輪ときゅうりのおかか和え,すまし汁(おふ・わかめ),玄米茶	牛乳,開口笑	
14	土	ミニハートせんべい	そばろごはん,キャベツとツナの和え物,さつま芋の甘煮,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	麦茶,甘辛団子	
15	日	ミレービスケット	ごはん,焼のり,肉じゃが煮,白菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	麦茶,ツナパン	
16	月	花せんべい	わかめごはん,魚の香味揚,磯香和え,みそ汁(こまつな・しいたけ),せん茶	牛乳,りんごの蒸しケーキ	
17	火	ヤクルト	ビビンバ,中華風サラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
18	水	煮干し	煮込みうどん,キャベツとささみのごま酢和え,大豆とこぶの煮物,牛乳	麦茶,五平もち	
19	木	お星さませんべい	ごはん,納豆,自身魚の黄金焼き,白菜のお浸し,みそ汁(もやし・おふ),麦茶,みかん	牛乳,ミニソーセージパイ	
20	金	りんごスティック	バターロール,ポークソテー,ごまドレッシングサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)	
21	土	いわしおかき	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	麦茶,ジャムトースト	
22	日	クラッカー	ごはん,鶏肉のくわ焼,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	麦茶,ホットケーキ(ココア)	
23	月	バナナチップ	ごはん,はんぺんフライ,じゃこサラダ,みそ汁(白菜・しいたけ),ほうじ茶	牛乳,焼きそば	
24	火	チーズキャッチ	スパゲティミートソース,大根サラダ,野菜スープ,麦茶,みかん	牛乳,クロックムッシュ	
25	水	クリスマス会 ☆彡			
26	木	切り干し芋	三色丼(鶏),たき木和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),玄米茶,りんご	牛乳,芋もち	
27	金	うさぎのしっぽ	ごはん,豚肉のロール巻揚,キャベツ,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),せん茶	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)	
28	土	きなこせんべい	ごはん,鶏肉のみそ炒め,きゅうりの南蛮漬,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	麦茶,クラッカーサンド(ツナマヨ)	
29	日	花せんべい	すき焼き丼,バリバリ漬,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	麦茶,ふかし芋	
30	月	プチスティックビスケット	わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	麦茶,マカロニあべ川	
31	火	休 園			

	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	573	22.2	19	223	2.4	326	0.33	0.37	32	5.1	2.3
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	108	133	96	109	174	118	116	160	159	164
3才未満児	458	17.8	15.2	181	1.9	262	0.26	0.3	26	4.1	1.9
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	96	118	85	83	139	104	107	130	124	127