

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
			休園	
			休園	
			休園	
04	土	りんごスティック	そばろごはん, キャベツとツナの和え物, みそ汁(おふ・わかめ), 麦茶	麦茶, ゆでじゃが芋(青のり)
05	日	カルシウムせんべい	ごはん, 鶏肉のみそ炒め, 白菜のおかか和え, すまし汁(豆腐・葉ねぎ), 麦茶	麦茶, ツナパン
06	月	バナナチップ	ごはん, 手作りふりかけ(じゃこ), 松風焼き, 紅白なます, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), せん茶	牛乳, マドレーヌ
07	火	チーズ	いわしの蒲焼丼, 磯香和え, みそ汁(大根・油揚げ), 牛乳, ぼんかん	麦茶, 七草風かゆ
08	水	ヨーグルト	ごはん, 竹輪のいんろう蒸し, きゅうりの南蛮漬, みそ汁(豆腐・こまつな), 牛乳	麦茶, 芋もち
09	木	切り干し芋	卵サンド, チーズサンド, 南瓜の白煮, 牛乳, 豆腐スープ(わかめ)	麦茶, 菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
10	金	お星さませんべい	かき揚げうどん, キャベツとささみのごま酢和え, 牛乳, オレンジ	麦茶, いなかじるこ(おもち入り)
11	土	ミニハートせんべい	チキンライス, もやしサラダ, かぶのスープ, 麦茶, バナナ	麦茶, ウインナートースト
12	日	クラッカー	麻婆豆腐丼, ほうれん草のナムル, ポテトスープ, 麦茶	麦茶, フルーツポンチ
13	月	うさぎのしっぽ	ごはん, 焼のり, 魚の照焼, 切干大根の煮物, みそ汁(おふ・わかめ), 麦茶, みかん	麦茶, クラッカーサンド(いちごジャム)
14	火	プチスティックビスケット	ごはん, 焼肉, コールスローサラダ, みそ汁(白菜・しいたけ), 牛乳	麦茶, 焼きうどん(しょうゆ)
15	水	煮干し	ハヤシライス, 野菜のごまマヨネーズ和え, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, フルーツのヨーグルト和え
16	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
17	金	いわしおかき	ブドウパン, ハンバーグ, 大根とツナのサラダ, わかめスープ, 牛乳	麦茶, いなりずし
18	土	バナナチップ	豆腐ごはん, 魚のごまみそ焼, 大豆とこぶの煮物, すまし汁(おふ・キャベツ), 麦茶	麦茶, 焼き芋
19	日	しらすせんべい	すき焼き丼, 白菜の甘酢和え, みそ汁(なす・玉ねぎ), 麦茶, バナナ	麦茶, マカロニあべ川
20	月	ミレービスケット	ごはん, 魚のさらさ焼き, ほうれん草の納豆あえ, みそ汁(もやし・油揚げ), ほうじ茶	牛乳, お茶クッキー
21	火	チーズキャッチ	ごはん, みそ入りつくね, たき木和え, すまし汁(はくさい・えのき), 玄米茶, キウイフルーツ	牛乳, 豆腐団子ごまだれ
22	水	花せんべい	きつねうどん, 煮豆, バリバリ漬, 麦茶, ぼんかん	牛乳, おじやとたくあん
23	木	切り干し芋	バターロール, 鮭の香草揚げ, 春雨サラダ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, 五平もち
24	金	きらきらコーンのお星さま	わかめごはん, 豆腐とツナの卵焼, 南瓜のそばろあんかけ, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), せん茶	牛乳, ブラウンケーキ
25	土	プチスティックビスケット	スパゲティーナポリタン, ごまドレッシングサラダ, 野菜スープ, 麦茶, バナナ	麦茶, おにぎり(おかか)
26	日	きなこせんべい	ごはん, 豚肉のみそ焼き, 切干大根のサラダ, すまし汁(おふ・はくさい), 麦茶, りんご	麦茶, 蒸しパン(ぶどう)
27	月	うさぎのしっぽ	ごはん, 白身魚の黄金焼き, 竹輪ときゅうりのおかか和え, みそ汁(かぶ), 玄米茶	牛乳, フライドポテト(のり)
28	火	ヨーグルト	カレーライス, じゃこサラダ, 福神漬, 麦茶, オレンジ	牛乳, ココアトースト
29	水	ヤクルト	ごはん, 鶏肉のくわ焼, さつま芋サラダ, みそ汁(なす・油揚げ), せん茶	牛乳, 田楽
30	木	煮干し	チーズパン, ロールキャベツ, 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)
31	金	星っこ	鯖のおぼろごはん, 白菜のお浸し, みそ汁(豆苗・おふ), 麦茶, キウイフルーツ	牛乳, スナックレバー

	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	562	21.8	18.2	228	2.6	287	0.31	0.39	36	5.8	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(%)	110	106	127	98	118	153	111	122	180	181	179
3才未満児	450	17.5	14.6	185	2	230	0.25	0.32	29	4.6	2
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	97	94	113	86	87	122	100	114	145	139	133