

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	土	きなこせんべい	煮込みうどん,煮豆(白いんげん),キャベツといんげんのごま和え,麦茶	麦茶,おにぎり(こんぶ)	
02	日	りんごスティック	わかめごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,すまし汁(はくさい・えのき),麦茶	麦茶,マカロニあべ川	
03	月	お星さませんべい	カレーライス,大豆とひじきのサラダ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ホットケーキ(節分)	
04	火	ソフール	ごはん,ふりかけ,白身魚の黄金焼き,里芋と油揚げの煮物,みそ汁(白菜・おふ),牛乳,バナナ	麦茶,ぎすけ煮	
05	水	チーズ	ごはん,豆腐ハンバーグ,切干大根のサラダ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),せん茶	牛乳,焼きそば(おやつ)	
06	木	切り干し芋	チーズパン,肉団子のもち米蒸し,ごまドレッシングサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん	
07	金	ミニハートせんべい	ごはん,鶏肉のみそ炒め,キャベツの納豆和え,みそ汁(かぶ・油揚げ),玄米茶,ぼんかん	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)	
08	土	ミレービスケット	すき焼き丼,大根のごま酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,オレンジ	麦茶,ウインナートースト	
09	日	しらすせんべい	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,キウイフルーツ	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)	
10	月	プチスティックビスケット	ひじき御飯,ししゃもの竜田揚げ,磯香和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,きな粉クッキー	
11	火	花せんべい	そばろごはん,白菜のおかか和え,みそ汁(もやし・おふ),麦茶,バナナ	麦茶,ツナパン	
12	水	ヤクルト	ホットドック,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,わかめスープ,牛乳	麦茶,五平もち	
13	木	煮干し	ごはん,麻婆豆腐(えび入り),ほうれん草のナムル,白菜スープ,麦茶	牛乳,中華まんじゅう	
14	金	☆ おたのしみ給食 ☆			
15	土	カルシウムせんべい	スパゲティミートソース,コールスローサラダ,野菜スープ,麦茶,オレンジ	麦茶,おにぎり(おかか)	
16	日	クラッカー	さくらごはん,焼のり,煮魚,野菜の甘酢和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	麦茶,オレンジ蒸しパン	
17	月	ミニハートせんべい	みそラーメン,竹輪とレバーの甘辛煮,牛乳,バナナ	麦茶,チャーハン(焼豚)	
18	火	ヨーグルト	ごはん,さつま揚げ,ほうれん草のかまぼこ和え,すまし汁(キャベツ・えのき),玄米茶	牛乳,プリンアラモード	
19	水	りんごスティック	ハヤシライス,じゃこサラダ,せん茶,ぼんかん	牛乳,芋もち	
20	木	切り干し芋	バターロール,鮭のコーンマヨネーズ焼き,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,いなりずし	
21	金	きらきらコーンのお星さま	ごはん,ポークソテー,ひじきサラダ,みそ汁(豆苗・油揚げ),牛乳	麦茶,たこ焼き風	
22	土	バナナチップ	ごはん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリーの香り和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	麦茶,ピザパン	
23	日	きなこせんべい	焼きそば,ころころポテトのみそ炒め,豆腐スープ,麦茶	麦茶,ふかし芋	
24	月	うさぎのしつぽ	ごはん,さばのみそ煮,キャベツとツナの和え物,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	麦茶,フルーツポンチ	
25	火	煮干し	和風カレーうどん,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,玄米茶,バナナ	牛乳,チーズじゃこトースト	
26	水	チーズキャッチ	ブドウパン,ウィングスティック生姜煮,春雨サラダ,もやしスープ,牛乳,みかん	麦茶,中華風リゾット	
27	木	星っこ	ごはん,鶏肉のくわ焼,きゅうりの南蛮漬,すまし汁(おふ・わかめ),幼児牛乳	麦茶,ココアホットケーキ	
28	金	花せんべい	ごはん,魚のチーズ揚げ,バリバリ漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,豆腐団子ごまだれ	

	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	22.4	17.7	231	2.4	236	0.33	0.38	35	5.6	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(%)	109	109	124	99	109	126	118	119	175	175	179
3才未満児	446	17.9	14.2	187	1.9	190	0.26	0.31	28	4.5	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(%)	96	96	110	87	83	101	104	111	140	136	133