



# 献立表



2025年度

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	火	クラッカー	そばろごはん,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
02	水	ヨーグルト	ごはん,ハンバーグ,コールスローサラダ,みそ汁(たまねぎ・じゃがいも),せん茶,オレンジ	牛乳,シュガートースト
03	木	プチスティックビスケット	さくらごはん,焼のり,かれのいの照焼,パリパリ漬,みそ汁(白菜・おふ),玄米茶	牛乳,きな粉クッキー
04	金	りんごスティック	ブドウパン,ポークソテー,大根サラダ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,芋もち
05	土	うさぎのしっぽ	スパゲティーナポリタン,ドレッシングサラダ,もやしスープ,麦茶,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(こんぶ)
06	日	ざらめせんべい	わかめごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
07	月	星っこ	ごはん,鶏肉のくわ焼,ひじきのマヨネーズ和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),せん茶,バナナ	牛乳,たこ焼き風
08	火	ヤクルト	ごはん,鱈バーグ,ほうれん草のごま和え,みそ汁(じゃがいも・わかめ),ほうじ茶	牛乳,南瓜のおやき
09	水	チーズ	きつねうどん,竹輪とレバーの甘辛煮,ブロッコリーの香り and え,牛乳,りんご	麦茶,ツナチャーハン
10	木	豆乳ラスク	ごはん,あじのから揚げ,じゃこサラダ,みそ汁(もやし・おふ),牛乳	麦茶,フルーツポンチ
11	金	ミニハートせんべい	バターロール,チキングラタン,大根とツナのサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
12	土	きらきらコーンのお星さま	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,野菜の甘酢和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	麦茶,蒸しパン(バナナ・ココア)
13	日	ミニのりせんべい	チキンライス,もやしサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
14	月	プチスティックビスケット	カレーライス(4月),キャベツとささみのごま酢和え,福神漬,玄米茶,バナナ	牛乳,ツナパン
15	火	きなこせんべい	グリーンピースごはん,鶏肉のみそ炒め,ほうれん草のかまぼこ和え,けんちん汁,牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
16	水	ソファール元気	ごはん,豆腐ハンバーグ,ミモザサラダ,若竹汁,せん茶	牛乳,ラスク
17	木	りんごスティック	バターロール,特製コロッケ,キャベツ,野菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち
18	金	うさぎのしっぽ	みそ煮込みうどん,たき木和え,さつま芋のバター煮,牛乳	麦茶,中華風リゾット
19	土	クラッカー	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,白菜スープ(とり肉),麦茶,バナナ	麦茶,オレンジ羹
20	日	星っこ	焼きそば,煮豆,もやしスープ,牛乳,りんご	麦茶,おにぎり(おかか)
21	月	豆乳ラスク	ごはん,白身魚の黄金焼き,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(白菜・しいたけ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,スイートコーンの一口揚
22	火	チーズ	たけのご御飯,肉豆腐,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,変わりお好み焼
23	水	ヤクルト	わかめごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の白和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ジャムロールサンド
24	木	ミニハートせんべい	チーズパン,鮭の香草揚げ,春雨サラダ,かぶのスープ,牛乳,オレンジ	麦茶,いなりずし
25	金	きらきらコーンのお星さま	ごはん,豆腐とツナの卵焼,磯香和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),せん茶	牛乳,お茶クッキー
26	土	りんごスティック	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(大根・わかめ),麦茶	麦茶,コーントースト(チーズなし)
27	日	プチスティックビスケット	ごはん,焼のり,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	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
28	月	きなこせんべい	ごはん,魚のチーズ揚げ,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),玄米茶,バナナ	牛乳,マドレーヌ
29	火	ミニクラッカー	ごはん,豚肉のみそ焼き,キャベツとツナの和え物,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	麦茶,マカロニあべ川
30	水	ミニのりせんべい	豆腐ごはん,魚のムニエル,マゼドアンサラダ,みそ汁(かぶ・油揚げ),ほうじ茶	牛乳,アップルケーキ

	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	570	23	18.5	244	2.4	286	0.3	0.42	31	5.2	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(%)	111	112	129	105	109	153	107	131	155	163	171
3才未満児	457	18.5	14.9	199	1.9	229	0.24	0.34	25	4.2	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(%)	98	99	116	93	83	121	96	121	125	127	127