

2025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	日	バナナチップ	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,わかめスープ,麦茶	牛乳,ツナパン
02	月	きなこせんべい	ハヤシライス,コールスローサラダ,幼児牛乳,キウイフルーツ	麦茶,カップアイス,お星さませんべい
03	火	煮干し	涼麺,煮豆(白いんげん),牛乳,バナナ	麦茶,ツナチャーハン
04	水	ヨーグルト	ごはん,みそ入りつくね,豆腐サラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),牛乳	麦茶,あじさい羹(ウエハース付)
05	木	トマト	枝豆ごはん,魚のムニエル,磯香和え,みそ汁(キャベツ・油揚げ),せん茶	牛乳,ピザトースト
06	金	ミニのりせんべい	バターロール,フィッシュボール,ひじきサラダ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,芋もち
07	土	うさぎのしっぽ	さくらごはん,焼のり,魚のごまみそ焼,大根の甘酢和え,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶,オレンジ	麦茶,ヘナヘナ団子
08	日	プチスティックビスケット	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
09	月	りんごスティック	冷やそうめん(昼食),竹輪ときゅうりのおかか和え,南瓜の白煮,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
10	火	チーズ	ごはん,ししゃもの竜田揚げ,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),ほうじ茶,メロン	牛乳,変わりお好み焼
11	水	ソフール	ピビンパ,春雨サラダ,中華風スープ,牛乳,バナナ	麦茶,カルピス羹
12	木	花せんべい	チーズパン,ハンバーグ,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,豆腐スープ,牛乳	麦茶,きな粉ドーナッツ
13	金	ヤクルト	ごはん,ウイングスティック生姜煮,切干大根のサラダ,みそ汁(じゃがいも・わかめ),せん茶	牛乳,ミニソーセイジパイ
14	土	ミニハートせんべい	焼きそば,中華風サラダ,もやしスープ,麦茶,キウイフルーツ	麦茶,ジャムトースト
15	日	ミレービスケット	チキンライス,大根とツナのサラダ,ポテトスープ,麦茶,オレンジ	牛乳,ホットケーキ
16	月	ざらめせんべい	鯖のおぼろごはん,野菜の甘酢和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),せん茶,パイナップル	牛乳,スナックレバー
17	火	ヤクルト	ごはん,魚のさらさ焼き,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),玄米茶	牛乳,お茶クッキー
18	水	豆乳ラスク	梅ごはん,切干大根の卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
19	木	煮干し	じゃこごはん,南瓜入りさつま揚げ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
20	金	きらきらコーンのお星さま	ホットドック,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち
21	土	カルシウムせんべい	きつねうどん,キャベツとささみのごま酢和え,煮豆,麦茶,バナナ	麦茶,じゃこトースト
22	日	いわしおかき	わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
23	月	バナナチップ	ごはん,鶏肉のくわ焼,たき木和え,みそ汁(豆腐・こまつな),ほうじ茶	牛乳,スイートコーンの一口揚
24	火	胡瓜	ごはん,白身魚の黄金焼き,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳,メロン	麦茶,冷やしラーメン
25	水	チーズキャッチ	ひじき御飯,厚焼卵,パリパリ漬,すまし汁(キャベツ・わかめ),牛乳	麦茶,チョコレートサンデー(ウエハースつき)
26	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
27	金	花せんべい	そぼろごはん,大豆とこぶの煮物,ブロッコリーの香りとえ,みそ汁(豆苗・油揚げ),せん茶,オレンジ	牛乳,コーンマヨカップケーキ
28	土	クラッカー	ごはん,豚肉のみそ焼き,キャベツとコーンのマヨ和え,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶	麦茶,フルーツポンチ
29	日	うさぎのしっぽ	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,蒸しパン(かぼちゃ)
30	月	豆乳ラスク	カレーマナー丼,中華風サラダ,コーンと卵のスープ,玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,フライドポテト(のり)

	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	579	23.2	19.5	259	2.5	290	0.31	0.44	32	5.3	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(%)	113	113	136	111	114	155	111	138	160	166	179
3才未満児	465	18.6	15.7	211	2	233	0.25	0.36	26	4.3	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(%)	100	100	122	99	87	123	100	129	130	130	133