



# 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	木	りんごスティック	グリーンピースごはん,厚焼卵,パリパリ漬,みそ汁(じゃがいも・わかめ), 麦茶,キウイフルーツ	牛乳,クロックムッシュ
02	金	豆乳ラスク	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(もやし・お ふ),せん茶	牛乳,手作りかしわもち
03	土	しらすせんべい	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶,バナナ	麦茶,ゆでじゃが芋(青のり)
04	日	星っこ	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,オレンジ	麦茶,蒸しパン(とうもろこし)
05	月	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,もやしサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	麦茶,マカロニあべ川
06	火	チーズ	ごはん,煮魚,野菜のおかか和え,すまし汁(はくさい・えのき),麦茶	麦茶,フルーツポンチ
07	水	煮干し	タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーの香りと和え,牛乳,バナナ	麦茶,おにぎり(おかか)
08	木	ミレービスケット	たけのこ御飯,魚のごまみそ焼,磯香和え,すまし汁(キャベツ・わか め),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,きな粉トースト
09	金	クラッカー	ブドウパン,ハンバーグ,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち
10	土	いわしおかき	さくらごはん,焼のり,魚の照焼,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	麦茶,甘辛団子
11	日	きなこせんべい	エビピラフ,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,りんご	牛乳,南瓜のおやき
12	月	きらきらコーンのお星さま	夕焼けごはん,鮭の塩焼き,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(な す・油揚げ),ほうじ茶	牛乳,芋もち
13	火	ヨーグルト	きつねうどん,キャベツとささみのごま酢和え,煮豆,牛乳,キウイフルー ツ	麦茶,ツナチャーハン
14	水	ざらめせんべい	ごはん,揚げ魚の甘酢あんかけ,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(か ぶ),玄米茶	牛乳,焼きそば
15	木	ぶどうジュース	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,すまし汁(おふ・キャベツ),麦 茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
16	金	うさぎのしっぽ	卵サンド,チーズサンド,南瓜の白煮,もやしスープ,牛乳	麦茶,中華風リゾット
17	土	プチスティックビスケット	ごはん,鶏肉のみそ炒め,野菜のツナ和え,すまし汁(豆腐・ほうれん草 ),麦茶	麦茶,ウインナートースト
18	日	カルシウムせんべい	ごはん,焼のり,肉豆腐,大根の甘酢和え,みそ汁(もやし・わかめ),麦 茶	牛乳,オレンジ羹
19	月	ミレービスケット	三色丼(鯖),小松菜のごま和え,みそ汁(かぶ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコ チップ)
20	火	ヤクルト	ごはん,魚のさらさ焼き,キャベツの納豆和え,みそ汁(豆苗・油揚げ), 玄米茶	牛乳,チーズじゃこトースト
21	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
22	木	煮干し	チーズパン,南瓜コロッケ,キャベツ,わかめスープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
23	金	ミニクラッカー	ごはん,魚のムニエル,ひじきのマヨネーズ和え,みそ汁(もやし・油揚 げ),せん茶,オレンジ	牛乳,アーモンドケーキ
24	土	お星さませんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,切干大根のサラダ,みそ汁(玉ねぎ・わか め),麦茶	麦茶,ツナパン
25	日	いわしおかき	そぼろごはん,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶,バナ ナ	牛乳,蒸しパン(ぶどう・ココア)
26	月	ミニのりせんべい	ごはん,魚の二色揚,ごぼうサラダ,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳	麦茶,冷やそうめん
27	火	チーズ	わかめごはん,豆腐とツナの卵焼,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁 (豆苗・おふ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,南瓜ケーキ
28	水	クラッカー	ごはん,やみつきチキン,じゃこサラダ,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
29	木	豆乳ラスク	グリーンピースごはん,焼きししゃも,たき木和え,すまし汁(はくさい・えの き),ほうじ茶,オレンジ	牛乳,ピザトースト
30	金	花せんべい	バターロール,肉団子のもち米蒸し,ブロッコリーとコーンのマヨ和え, ポテトスープ,牛乳	麦茶,いなりずし
31	土	りんごスティック	スパゲティミートソース,ツナサラダ,かぶのスープ,麦茶,バナナ	麦茶,おにぎり(こんぶ)

	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	552	22.5	17.3	238	2.5	343	0.3	0.41	35	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(%)	108	110	121	102	114	183	107	128	175	166	179
3才未満児	443	18.1	13.9	193	2	275	0.24	0.33	28	4.2	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(%)	95	97	108	90	87	146	96	118	140	127	133