



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	りんごスティック	こぎつねごはん, 白身魚の黄金焼き, 磯香和え, みそ汁 (かぶ), 牛乳, すいか	麦茶, 杏仁豆腐
02	水	チーズ	夏野菜カレー, 福神漬, キャベツの胡麻マヨネーズ和え, ぶどうジュース, バナナ	幼児牛乳, たこ焼き風
03	木	カルシウムせんべい	ブドウパン, ポテトオムレツ, 大根とツナのサラダ, わかめスープ, 牛乳	麦茶, 涼麺
04	金	プチスティックビスケット	三色丼 (鶏), ほうれん草のかまぼこ和え, みそ汁 (キャベツ・しいたけ), せん茶	牛乳, あんこスティックパイ
05	土	ミニのりせんべい	スパゲティーナボリタン, コールスローサラダ, 豆腐スープ, 麦茶, キウイフルーツ	麦茶, コーントースト
06	日	クラッカー	ごはん, 鶏肉のくわ焼, 大根サラダ, みそ汁 (もやし・油揚げ), 麦茶	牛乳, ゆでじゃが芋 (青のり)
07	月	きらきらコーンのお星さま	七夕そうめん, 鶏肉のみそ炒め, 南瓜のグラッセ, 牛乳	麦茶, 五平もち
08	火	豆乳ラスク	梅ごはん, 擬製豆腐, キャベツといんげんのごま和え, すまし汁 (おふ・わかめ), 牛乳	麦茶, プリンアラモード
09	水	ソフル元気	ごはん, やみつきチキン, ひじきサラダ, すまし汁 (豆腐・葉ねぎ), ほうじ茶, オレンジ	牛乳, 豆腐団子あべ川
10	木	胡瓜	ごはん, 納豆, 魚のムニエル, 野菜のツナ和え, みそ汁 (大根・油揚げ), 玄米茶, メロン	牛乳, 開口笑
11	金	ミレービスケット	バターロール, 肉団子のもち米蒸し, じゃこサラダ, コーンと卵のスープ, 牛乳	麦茶, お星さませんべい, カップアイス
12	土	いわしおかき	焼きそば, もやしとわかめのナムル, 中華風スープ, 麦茶	麦茶, 蒸しパン (とうもろこし)
13	日	ミニハートせんべい	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 野菜のおかか和え, みそ汁 (キャベツ・しいたけ), 麦茶	牛乳, フルーツポンチ
14	月	うさぎのしっぽ	枝豆ごはん, 蒸し鶏のバンバンジーソース, さつま揚げの甘辛煮, みそ汁 (えのきたけ・なす), 麦茶	牛乳, ビーンズフライ
15	火	煮干し	ごはん, 手作りふりかけ (じゃこ), 切干大根の卵焼, きゅうりとわかめの酢の物, みそ汁 (豆苗・おふ), 玄米茶	牛乳, カレーチーズトースト
16	水	チーズキャッチ	ブドウパン, ウイングスティック生姜煮, ツナサラダ, もやしスープ, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, 芋もち
17	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
18	金	きなこせんべい	涼麺, 南瓜の白煮, 玄米茶, バナナ	牛乳, 変わりお好み焼
19	土	ミニクラッカー	豆腐ごはん, 魚の照焼, 大根の甘酢和え, みそ汁 (なす・葉ねぎ), 麦茶	麦茶, ツナパン
20	日	ざらめせんべい	チキンライス, もやしサラダ, 豆腐スープ, 麦茶, キウイフルーツ	牛乳, ホットケーキ
21	月	バナナチップ	そぼろごはん, キャベツとツナの和え物, みそ汁 (玉ねぎ・わかめ), 麦茶, バナナ	麦茶, マカロニあべ川
22	火	トマト	ごはん, あじのから揚げ, 小松菜のごま和え, すまし汁 (おふ・キャベツ), 麦茶, オレンジ	牛乳, ごまクッキー
23	水	ヤクルト	わかめごはん, 竹輪のいんろう蒸し, パリパリ漬, みそ汁 (なす・油揚げ), 牛乳	麦茶, フルーツのヨーグルト和え
24	木	豆乳ラスク	チーズパン, ハンバーグ, ブロッコリーの香りとえ, コーンスープ (わかめ), 牛乳	麦茶, 冷やしラーメン
25	金	ミニのりせんべい	ハヤシライス, いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え, 麦茶, すいか	牛乳, ラスク
26	土	星っこ	ごはん, 焼のり, 魚のごまみそ焼, きんぴら (肉入り), すまし汁 (おふ・キャベツ), 麦茶	麦茶, オレンジ羹
27	日	プチスティックビスケット	すき焼き丼, 野菜の甘酢和え, みそ汁 (大根・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, 蒸しパン (バナナ・ココア)
28	月	きなこせんべい	ごはん, 麻婆豆腐 (えび入り), ほうれん草のナムル, 中華風スープ, ほうじ茶	牛乳, ブラウンケーキ
29	火	りんごスティック	鯖のおぼろごはん, 竹輪ときゅうりのおかか和え, 麦茶, みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ), バナナ	牛乳, アメリカンドッグ
30	水	チーズ	ごはん, みそ入りつくね, 大豆の五目煮, すまし汁 (大根・わかめ), 牛乳, メロン	麦茶, 牛乳羹
31	木	カルシウムせんべい	ごはん, 鮭のコーンマヨネーズ焼き, キャベツとわかめのごま酢和え, みそ汁 (かぶ・油揚げ), せん茶, オレンジ	牛乳, きな粉クッキー

	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	572	23.5	19.9	251	2.4	212	0.31	0.42	32	5	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(%)	112	115	139	108	109	113	111	131	160	156	179
3才未満児	458	18.8	15.9	204	1.9	170	0.25	0.34	26	4	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(%)	99	101	123	95	83	90	100	121	130	121	133