

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	水	チーズ	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆あえ,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ロールケーキ
02	木	バナナチップ	栗ごはん,白身魚の黄金焼き,パリパリ漬,みそ汁(豆腐・こまつな),せん茶	牛乳,フルーツポンチ
03	金	きらきらコーンのお星さま	ブドウパン,チキングラタン,ごまドレッシングサラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳,みかん	麦茶,おにぎり(おかか)
04	土	プチスティックビスケット	豆腐ごはん,魚のムニエル,大根の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,ジャムトースト
05	日	しらすせんべい	そぼろごはん,白菜のおかか和え,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶,オレンジ	牛乳,クラッカーサンド(ツナマヨ)
06	月	ミニハートせんべい	ごはん,豆腐のまさご揚げ,大根のごま酢和え,みそ汁(かぶ),玄米茶	牛乳,さつま芋入り白玉団子
07	火	豆乳ラスク	ごはん,豚肉の生姜焼き,マゼドアンサラダ,みそ汁(なす・玉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,フルーツのヨーグルト和え
08	水	プチスティックビスケット	バターロール,クリームシチュー,じゃこサラダ,麦茶,柿	牛乳,五平もち
09	木	切り干し芋	きのご御飯,厚焼卵,磯香和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶	牛乳,ぎすけ煮
10	金	ミニクラッカー	カレーマーマー井,中華風サラダ(ハム),わかめスープ,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,シュガートースト
11	土	りんごスティック	ごはん,鶏肉のみそ炒め,キャベツとコーンのサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,オレンジ蒸しパン
12	日	うさぎのしっぽ	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶,バナナ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
13	月	きなこせんべい	ごはん,焼のり,さばのみそ煮,ほうれん草とはくさいのお浸し,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)
14	火	バナナチップ	ごはん,手作りふりかけ(じゃこ),凝製豆腐,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶	牛乳,小麦まんじゅう(あんこ)
15	水	チーズキャッチ	ごはん,やみつきちキン,ブロッコリーの香りとえ,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),玄米茶,みかん	牛乳,ラスク
16	木	煮干し	煮込みうどん,きゅうりとさき身のごまサラダ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,チャーハン(焼豚)
17	金	花せんべい	バターロール,特製コロッケ,キャベツ,もやしスープ,麦茶	牛乳,焼きうどん(しょうゆ)
18	土	カルシウムせんべい	エビピラフ,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
19	日	ミニハートせんべい	ごはん,肉じゃが煮,キャベツとツナの和え物,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
20	月	星っこ	夕焼けごはん,鰯フライ,キャベツ,みそ汁(もやし・おふ),せん茶	牛乳,塩レモンクッキー
21	火	豆乳ラスク	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,白菜スープ,麦茶,バナナ	牛乳,ツナパン
22	水	ソフル(ストロベリー)	ごはん,魚のごまみそ焼,竹輪ときゅうりのおかか和え,すまし汁(キャベツ・えのき),玄米茶,梨	牛乳,栗とさつまいものケーキ
23	木	ミニのりせんべい	ブドウパン,特製シューマイ,中華風サラダ(鶏ささみ),コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,いなりずし
24	金	プチスティックビスケット	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,牛乳羹
25	土	ヤクルト	焼きそば,ほうれん草のナムル,中華風スープ,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)
26	日	きなこせんべい	わかめごはん,魚の照焼,大豆とこぶの煮物,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,ココアホットケーキ
27	月	花せんべい	ごはん,鶏肉のくわ焼,大根サラダ,みそ汁(こまつな・油揚げ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,ふかし芋
28	火	ミニクラッカー	三色丼(鯖),たき木和え,すまし汁(豆腐・わかめ),ほうじ茶,みかん	牛乳,変わりお好み焼
29	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
30	木	切り干し芋	ごはん,焼のり,魚のさらさ焼き,春雨の酢の物,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,コーントースト
31	金	お星さませんべい	ごはん,鶏のから揚げ,切干大根のサラダ,かぶのスープ,玄米茶	牛乳,南瓜ケーキ

	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	577	23.2	18.8	266	2.3	208	0.32	0.42	35	5.4	2.2
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	113	131	114	105	111	114	131	175	169	157
3才未満児	463	18.6	15.1	216	1.8	167	0.25	0.34	28	4.4	1.7
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	101	117	101	78	88	100	121	140	133	113