



2025年度

献立表

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	プチスティックビスケット	じゃこごはん,さつま揚げ,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(切り干し大根・えのきたけ),せん茶	牛乳,きな粉クッキー
02	火	うさぎのしっぽ	タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,牛乳	麦茶,チャーハン(焼豚)
03	水	チーズ	おもち(のり・きなこ),豚汁,麦茶,みかん	牛乳,シュガートースト
04	木	煮干し	きのこ御飯,魚のごまみそ焼,竹輪ときゅうりのおかか和え,すまし汁(おふ・わかめ),玄米茶	牛乳,さつまいもスティック(砂糖)
05	金	花せんべい	ブドウパン,特製シューまい,春雨サラダ,中華風スープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,いなり寿司
06	土	バナナチップ	ごはん,鶏肉のみそ炒め,キャベツとコーンのマヨ和え,すまし汁(はくさい・えのき),麦茶	牛乳,ホットケーキ
07	日	ミニのりせんべい	ごはん,さばのみそ煮,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,オレンジ	牛乳,マカロニあべ川
08	月	豆乳ラスク	ごはん,れんこんボール,ツナサラダ,みそ汁(白菜・しいたけ),ほうじ茶	牛乳,変わりお好み焼
09	火	切り干し芋	煮込みうどん,大豆とこぶの煮物,キャベツとわかめのごま酢和え,牛乳,バナナ	麦茶,五平もち
10	水	ソーフー(ストロベリー)	チーズパン,ウイングスティック生姜煮,じゃこサラダ,豆腐スープ,牛乳,りんご	麦茶,中華風リゾット
11	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
12	金	ミニクラッカー	ごはん,切干大根の卵焼,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(かぶ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,芋もち
13	土	きなこせんべい	そぼろごはん,キャベツとツナの和え物,さつま芋の甘煮,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	牛乳,インナートースト
14	日	バナナチップ	ごはん,焼のり,肉じゃが煮,白菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ツナパン
15	月	お星さませんべい	ごはん,魚の香味揚,磯香和え,みそ汁(こまつな・しいたけ),玄米茶	牛乳,りんごの蒸しケーキ
16	火	プチスティックビスケット	ビビンバ,中華風サラダ,豆腐スープ,麦茶,みかん	牛乳,ピザトースト
17	水	チーズキャッチ	ごはん,納豆,白身魚の黄金焼き,白菜の甘酢和え,みそ汁(もやし・おふ),麦茶	牛乳,開口笑
18	木	煮干し	スパゲティーミートソース,大根サラダ,野菜スープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(おかか)
19	金	りんごスティック	バターロール,チキングラタン,コールスローサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,煮込みうどん
20	土	いわしおかき	麻婆豆腐丼,もやしのナムル,中華風スープ,麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(さつま芋)
21	日	うさぎのしっぽ	ごはん,豚肉のみそ焼き,ほうれん草とほくさいのお浸し,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
22	月	豆乳ラスク	ごはん,南瓜コロッケ,キャベツ,みそ汁(大根・わかめ),麦茶	牛乳,焼きそば
23	火	切り干し芋	三色丼(鶏),たき木和え,みそ汁(白菜・しいたけ),玄米茶,オレンジ	牛乳,ココアトースト
24	水	ヤクルト	カレーライス,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),福神漬,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ミニソーセージパイ
25	木	きらきらコーンのお星さま	ミートサンド,チーズサンド,ブロッコリーの香り和え,フライドポテト,もやしスープ,牛乳(幼児)	麦茶,ホットケーキ(クリスマス)
26	金	花せんべい	きつねうどん,煮豆,きゅうりとささ身のごまサラダ,牛乳,みかん	麦茶,ツナチャーハン
27	土	ミニクラッcker	ごはん,鶏肉のくわ焼,パリパリ漬,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶	牛乳,焼き芋
28	日	しらすせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶,りんご	牛乳,クラッカーサンド(ツナマヨ)
29	月	りんごスティック	わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
30	火	ミニハートせんべい	すき焼き丼,白菜のお浸し,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ

	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	599	23.9	20.2	264	2.5	350	0.34	0.44	37	5.5	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(%)	117	117	141	113	114	187	121	138	185	172	179
3才未満児	480	19.2	16.2	215	2	282	0.28	0.35	29	4.4	2
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	104	126	100	87	149	112	125	145	133	133