

# 献立表

2025年度

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木		休園	
02	金		休園	
03	土		休園	
04	日	ミニのりせんべい	ツナチャーハン, キャベツとコーンのマヨ和え, かぶのスープ, 麦茶	牛乳, ゆでじゃが芋(青のり)
05	月	バナナチップ	さくらごはん, 焼のり, 松風焼き, 紅白なます, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), せん茶	牛乳, マドレーヌ
06	火	りんごスティック	ごはん, 竹輪のいんろう蒸し, きゅうりの南蛮漬, みそ汁(豆腐・こまつな), 玄米茶	牛乳, 芋もち
07	水	ヨーグルト	いわしの蒲焼丼, 磺香和え, みそ汁(大根・わかめ), 牛乳, ぽんかん	麦茶, 七草風かゆ
08	木	切り干し芋	きつねうどん, 煮豆, パリパリ漬, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, 菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
09	金	ミレービスケット	バターロール, ハンバーグ, ひじきのマヨネーズ和え, 豆腐スープ, 牛乳	麦茶, いなかじるこ(おもち入り)
10	土	ミニハートせんべい	チキンライス, ツナサラダ, ポテトスープ, 麦茶, バナナ	牛乳, ウィンナートースト
11	日	ミニクラッカー	麻婆豆腐丼, ほうれん草のナムル, 中華風スープ, 麦茶	牛乳, フルーツポンチ
12	月	うさぎのしっぽ	ごはん, ぶりかけ, 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, みかん	牛乳, クラッカーサンド(ツナチーズ)
13	火	煮干し	ごはん, やみつきチキン, コールスローサラダ, みそ汁(白菜・しいたけ), 牛乳	麦茶, 焼きうどん(しょうゆ)
14	水	チーズ	ハヤシライス, ひじきサラダ, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, フルーツのヨーグルト和え
15	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
16	金	チーズスティックビスケット	チーズパン, ロールキャベツ, ブロッコリーとコーンのマヨ和え, 牛乳	麦茶, おじやとたくあん
17	土	バナナチップ	豆腐ごはん, 魚のムニエル, 大豆とこぶの煮物, みそ汁(もやし・おふ), 麦茶	牛乳, 焼き芋
18	日	しらすせんべい	すき焼き丼, 白菜の甘酢和え, みそ汁(なす・玉ねぎ), 麦茶, オレンジ	牛乳, マカロニあべ川
19	月	ミニのりせんべい	ごはん, 魚のさらさ焼き, 竹輪ときゅうりのおかか和え, みそ汁(じゃがいも・わかめ), ほうじ茶	牛乳, 豆腐団子ごまだれ
20	火	切り干し芋	かき揚うどん, キャベツとささみのごま酢和え, 牛乳, バナナ	麦茶, チャーハン
21	水	ソーフー(ストロベリー)	ごはん, みそ入りつくね, ほうれん草のかまぼこ和え, すまし汁(はくさい・えのき), 玄米茶, りんご	牛乳, 塩レモンクッキー
22	木	花せんべい	バターロール, 鮭の香草揚げ, 春雨サラダ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, 五平もち
23	金	きらきらコーンのお星さま	わかめごはん, 豆腐とツナの卵焼, 南瓜のそぼろあんかけ, みそ汁(もやし・油揚げ), せん茶	牛乳, ブラウンケーキ
24	土	ヤクルト	スパゲティーナポリタン, ごまドレッシングサラダ, 野菜スープ, 牛乳, バナナ	麦茶, おにぎり(おかか)
25	日	きなこせんべい	ごはん, 豚肉のみそ焼き, 大根とツナのサラダ, すまし汁(おふ・はくさい), 麦茶	牛乳, 蒸しパン(ぶどう)
26	月	うさぎのしっぽ	ごはん, 白身魚の黄金焼き, ほうれん草の納豆和え, みそ汁(かぶ), 玄米茶	牛乳, スナックレバー
27	火	ミニクラッcker	カレーライス, ジャコサラダ, 福神漬, 麦茶, オレンジ	牛乳, きな粉トースト
28	水	チーズキャッチ	ごはん, 鶏肉のくわ焼, ブロッコリーの香り和え, みそ汁(なす・油揚げ), 牛乳	麦茶, 田楽
29	木	煮干し	ブドウパン, フィッシュボール, 大根サラダ, コーンスープ(わかめ), 牛乳, バナナ	麦茶, いなりずし
30	金	ミニハートせんべい	鯖のおぼろごはん, たき木和え, みそ汁(もやし・おふ), 麦茶, キウイフルーツ	牛乳, あんこスティックパイ
31	土	カルシウムせんべい	ごはん, 鶏肉のみそ炒め, 切干大根のサラダ, すまし汁(豆腐・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, ツナパン

	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	583	23.2	19.4	262	2.5	289	0.31	0.44	34	5.6	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(%)	114	113	136	112	114	155	111	138	170	175	179
3才未満児	467	18.6	15.6	213	2	232	0.25	0.36	27	4.5	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(%)	101	101	121	100	87	123	100	129	135	136	133