



# 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	日	ミニクラッカー	ごはん、焼のり、煮魚、野菜のツナ和え、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、麦茶	牛乳、フルーツポンチ
02	月	豆花クッキー	カレーライス、福神漬、コールスローサラダ、せん茶、オレンジ	牛乳、あんこスティックパイ
03	火	うさぎのしっぽ	ちらし寿司(ひなまつり)、菜の花和え、すまし汁(豆腐・葉ねぎ)、玄米茶、バナナ、ひなあられ	牛乳、チーズケーキ
04	水	ぶどうジュース	二色むすび(さけ・おかか)、鶏のから揚げ(フライドポテト付)、ブロッコリーとコーンのマヨ和え、だし巻き卵、ゼリー	牛乳、手作りピザ(しらす)
05	木	切り干し芋	ごはん、魚のさらさ焼き、こんにやくの土佐煮、みそ汁(なす・油揚げ)、牛乳	麦茶、草もち(ほうれんそう)
06	金		☆ おたのしみ給食 ☆	
07	土	ミニのりせんべい	ごはん、ポークソテー、ツナサラダ、みそ汁(かぶ)、麦茶	牛乳、焼き芋
08	日	りんごスティック	焼きそば、もやしとわかめのナムル、豆腐スープ、麦茶	牛乳、ツナパン
09	月	ぼりんこ	ごはん、白身魚の黄金焼き、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁(白菜・しいたけ)、ほうじ茶	牛乳、いちごスコーン
10	火	豆乳ラスク	ごはん、やみつきちキン、じゃこサラダ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、牛乳、キウイフルーツ	麦茶、焼きうどん(しょうゆ)
11	水	ヨーグルト	そぼろごはん、パリパリ漬、みそ汁(キャベツ・おふ)、麦茶、バナナ	牛乳、シュークリーム
12	木	花せんべい	ごはん、ちんちん揚げ、白菜のお浸し、みそ汁(なす・玉ねぎ)、玄米茶	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ)
13	金	きらきらコーンのお星さま	ブドウパン、ハンバーグ、大根サラダ、もやしスープ、牛乳、オレンジ	麦茶、五平もち
14	土	バナナチップ	わかめごはん、魚の照焼、野菜のおかか和え、豚汁、麦茶	牛乳、コーントースト
15	日	いわしおかき	ごはん、鶏肉のみそ炒め、切干大根のサラダ、すまし汁(おふ・はくさい)、麦茶	牛乳、ホットケーキ
16	月	ミニクラッカー	カレーマーマー并、ほうれん草のナムル、中華風スープ、せん茶、キウイフルーツ	牛乳、変わりお好み焼
17	火	切り干し芋	ごはん、はんぺんフライ、ブロッコリーの香りและ、みそ汁(大根・油揚げ)、玄米茶	牛乳、コーンマヨカップケーキ
18	水	チーズ	バターロール、特製シューマイ、春雨サラダ、豆腐スープ、牛乳	麦茶、ぼたもち(あんこ)
19	木	煮干し	ハヤシライス、野菜のごまマヨネーズ和え、麦茶、バナナ	牛乳、シュガートースト
20	金	ミニハートせんべい	ごはん、焼のり、魚のごまみそ焼、切干大根の煮物、すまし汁(おふ・わかめ)、牛乳	麦茶、フルーツのヨーグルト和え
21	土	豆花クッキー	きつねうどん、キャベツとささみのごま酢和え、煮豆、牛乳	麦茶、おにぎり(おかか)
22	日	うさぎのしっぽ	すき焼き丼、野菜の甘酢和え、みそ汁(なす・玉ねぎ)、麦茶、オレンジ	牛乳、マカロニあべ川
23	月	ブチスティックビスケット	三色丼(鯖)、竹輪ときゅうりのおかか和え、みそ汁(もやし・油揚げ)、玄米茶、バナナ	牛乳、アメリカンドッグ
24	火	花せんべい	ツナサンド、ハムチーズサンド、ウイングスティック生姜煮、磯香和え、卵スープ、りんごジュース・ぶどうジュース	牛乳、ロールケーキ
25	水	ソフル(ストロベリー)	スパゲティミートソース、きゅうりとささ身のごまサラダ、わかめスープ、牛乳、キウイフルーツ	麦茶、焼きもちおにぎり
26	木	きなこせんべい	ごはん、あじのから揚げ、ひじきサラダ、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、せん茶	牛乳、かぼちゃもち
27	金	バナナチップ	じゃこごはん、豆腐とツナの卵焼、ほうれん草のかまぼこ和え、みそ汁(おふ・わかめ)、ほうじ茶	牛乳、コーンフレーククッキー(チョコチップ)
28	土	花せんべい	ごはん、魚のムニエル、ほうれん草とはくさいのお浸し、みそ汁(豆腐・葉ねぎ)、麦茶	牛乳、オレンジ羹
29	日	りんごスティック	ごはん、豚肉のみそ焼き、キャベツとツナの和え物、すまし汁(大根・わかめ)、麦茶	牛乳、ゆでじゃが芋のバター付
30	月	ミニクラッカー	豆腐ごはん、かれの照焼、大豆の五目煮、みそ汁(なす・玉ねぎ)、せん茶	牛乳、蒸しパン(バナナ・ココア)
31	火	せんべい	☆ 希望保育 ☆	麦茶、ビスケット

	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	590	24	20.5	256	2.4	213	0.32	0.44	32	5.1	2.4
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	115	117	143	110	109	114	114	138	160	159	171
3才未満児	473	19.3	16.4	209	1.9	172	0.26	0.36	25	4.1	1.9
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	104	127	98	83	91	104	129	125	124	127