



献立表



2026年度

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	豆乳ラスク	夕焼けごはん,かわいいの照焼,磯香和え,みそ汁(もやし・油揚げ),せん茶	牛乳,手作りかしわもち
02	土	ミニのりせんべい	焼きそば,きゅうりとささ身のごまサラダ,豆腐とこまつなのスープ,オレンジ,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)
03	日	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,もやしサラダ,すまし汁(キャベツ・えのき),麦茶	牛乳,甘辛団子
04	月	星っこ	ごはん,煮魚,白菜のおかか和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
05	火	プチスティックビスケット	チキンライス,ツナサラダ,わかめスープ,麦茶,オレンジ	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)
06	水	豆花クッキー	わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(白菜・おふ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
07	木	煮干し	タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーのおかか和え,牛乳,バナナ	麦茶,チャーハン(焼豚)
08	金	ミニクラッカー	チーズパン,ハンバーグ,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち
09	土	りんごスティック	豆腐ごはん,魚のムニエル,キャベツといんげんのごま和え,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,ココアホットケーキ
10	日	きなこせんべい	エビピラフ,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,りんご	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
11	月	豆花クッキー	グリーンピースごはん,切干大根の卵焼,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(じゃがいも・わかめ),麦茶	牛乳,いちごスコーン
12	火	ヨーグルト	きつねうどん,キャベツとささみのごま酢和え,煮豆,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,焼きもろこしおにぎり
13	水	ざらめせんべい	カレーライス,ひじきのマヨネーズ和え,玄米茶,オレンジ	牛乳,焼きそば
14	木	クラッカー	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,白菜スープ,麦茶,バナナ	牛乳,ツナパン
15	金	うさぎのしっぽ	チーズサンド,ミートサンド,南瓜の白煮,わかめスープ,牛乳	麦茶,中華風リゾット
16	土	プチスティックビスケット	ごはん,鶏肉のみそ炒め,野菜のツナ和え,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	牛乳,シュガートースト
17	日	しらすせんべい	ごはん,焼のり,肉豆腐,大根の甘酢和え,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶	牛乳,ホットケーキ
18	月	ヤクルト	たけのご御飯,白身魚の黄金焼き,小松菜のごま和え,すまし汁(キャベツ・えのき),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)
19	火	豆乳ラスク	三色丼(鯖),たき木和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,クロックムッシュ
20	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
21	木	煮干し	バターロール,南瓜クロック,キャベツ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,いなりずし
22	金	ソフル元気	ごはん,魚のさらさ焼き,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(なす・葉ねぎ),せん茶	牛乳,南瓜ケーキ
23	土	ミニのりせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,みそ汁(こまつな・油揚げ),麦茶	牛乳,オレンジ羹
24	日	ミニクラッカー	そばろごはん,野菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(ぶどう・ココア)
25	月	豆花クッキー	ごはん,魚の二色揚,ごぼうサラダ,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),牛乳	麦茶,冷やそうめん
26	火	チーズ	わかめごはん,豆腐とツナの卵焼,バリバリ漬,みそ汁(豆苗・おふ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,塩レモンクッキー
27	水	プチスティックビスケット	ごはん,みそ入りつくね,キャベツとわかめのごま酢和え,すまし汁(はくさい・えのき),ほうじ茶	牛乳,芋もち
28	木	きらきらコーンのお星さま	グリーンピースごはん,焼きししゃも,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶,オレンジ	牛乳,カレーチーストースト
29	金	花せんべい	ブドウパン,肉団子のもち米蒸し,じゃこサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,ツナチャーハン
30	土	りんごスティック	スパゲティミートソース,切干大根のサラダ,野菜スープ,わかめスープ,牛乳,バナナ	麦茶,おにぎり(こんぶ)
31	日	しらすせんべい	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(もやし・おふ),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	571	23.3	18.5	265	2.4	350	0.33	0.45	34	5.3	2.4
目標量	513	20.5	14.2	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	111	114	130	114	109	187	118	141	170	166	171
3才未満児	459	18.8	14.9	217	1.9	281	0.27	0.37	27	4.2	1.9
目標量	461	18.4	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	100	102	116	103	83	151	108	137	135	131	127