



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	水		そばろごはん,ほうれん草のしらす和え,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
02	木	きらきらコーンのお星さま	ごはん,ハンバーグ,きゅうりとささ身のごまサラダ,みそ汁(たまねぎ・じゃがいも),せん茶	牛乳,きな粉トースト
03	金	豆花クッキー	ブドウパン,白身魚のフライ,コールスローサラダ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,芋もち
04	土	ヤクルト	焼きそば,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,キウイフルーツ,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)
05	日	うさぎのしっぽ	わかめごはん,煮魚,野菜のおかか和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
06	月	豆乳ラスク	ごはん,フィッシュボール,切干大根のサラダ,みそ汁(もやし・おふ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
07	火	ミニクラッカー	カレーライス(4月),じゃこサラダ,福神漬,玄米茶,バナナ	牛乳,シュガートースト
08	水	チーズ	きつねうどん,竹輪とレバーの甘辛煮,牛乳,キウイフルーツ,麦茶	麦茶,チャーハン(焼豚)
09	木	ミニのりせんべい	さくらごはん,焼のり,かれのい照焼,バリバリ漬,みそ汁(白菜・おふ),麦茶,りんご	牛乳,かぼちゃもち
10	金	ヨーグルト	バターロール,ポークソテー,大根サラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
11	土	星っこ	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,野菜の甘酢和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)
12	日	きなこせんべい	チキンライス,もやしサラダ,ポテトスープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,マカロニあべ川
13	月	りんごスティック	ごはん,切干大根の卵焼,磯香和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),せん茶,オレンジ	牛乳,きな粉クッキー
14	火	ヤクルト	グリーンピースごはん,鶏肉のみそ炒め,ほうれん草のかまぼこ和え,けんちん汁,牛乳	麦茶,変わりお好み焼
15	水	きらきらコーンのお星さま	ごはん,豆腐ハンバーグ,ミモザサラダ,若竹汁,玄米茶,バナナ	牛乳,ラスク
16	木	ミニクラッカー	バターロール,特製コロッケ,キャベツ,もやしスープ,牛乳	麦茶,五平もち
17	金	豆花クッキー	ごはん,白身魚の黄金焼き,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,スイートコーンの一口揚
18	土	プチスティックビスケット	スパゲティーミートソース,ドレッシングサラダ,野菜スープ,牛乳,オレンジ	麦茶,おにぎり(おかか)
19	日	星っこ	ごはん,焼のり,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,すまし汁(はくさい・えのき),麦茶	牛乳,クラッカーサンド(ツナマヨ)
20	月	豆乳ラスク	ごはん,鶏肉のくわ焼,マゼドアンサラダ,みそ汁(こまつな・油揚げ),せん茶,バナナ	牛乳,たこ焼き風
21	火	ソフル元気	みそ煮込みうどん,たき木和え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,中華風リゾット
22	水	ミニのりせんべい	わかめごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の白和え,すまし汁(おふ・はくさい),玄米茶	牛乳,ジャムロールサンド
23	木	ミニハートせんべい	チーズパン,鮭の香草揚げ,春雨サラダ,かぶのスープ,牛乳,オレンジ	麦茶,いなりずし
24	金	チーズ	たけのご飯飯,肉豆腐,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
25	土	りんごスティック	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,コーントースト
26	日	ミニクラッカー	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,わかめスープ,麦茶	牛乳,ツナパン
27	月	きなこせんべい	ごはん,あじのから揚げ,小松菜と竹輪のごま和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),せん茶,バナナ	牛乳,マドレーヌ
28	火	ヨーグルト	ブドウパン,ウイングスティック生姜煮,ブロッコリーの香り and え,白菜スープ,麦茶	牛乳,いちごスコーン
29	水	うさぎのしっぽ	すき焼き丼,キャベツとツナの和え物,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
30	木	プチスティックビスケット	ハヤシライス,ひじきサラダ,ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,チーズじゃこトースト

	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	577	23.3	19.1	261	2.3	264	0.32	0.44	33	5.2	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(%)	112	114	134	112	105	141	114	138	165	163	179
3才未満児	463	18.7	15.4	213	1.8	212	0.26	0.36	26	4.2	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(%)	100	101	119	100	78	112	104	129	130	127	133