

2026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	きなこせんべい	ごはん、やみつきちキン、ひじきサラダ、みそ汁(なす・油揚げ)、玄米茶	牛乳、フライドポテト
02	火	ヨーグルト	ハヤシライス、コールスローサラダ、麦茶、キウイフルーツ	牛乳、マドレーヌ
03	水	煮干し	涼麺、煮豆(白いんげん)、牛乳、バナナ	麦茶、五平もち
04	木	バナナチップ	ごはん、魚のさらさ焼き、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、牛乳	麦茶、あじさい羹(ウエハース付)
05	金	ミニのりせんべい	チーズパン、フィッシュボール、切干大根のサラダ、もやしスープ、牛乳	麦茶、焼きうどん(しょうゆ)
06	土	ブチスティックビスケット	さくらごはん、焼のり、魚のごまみそ焼、野菜の甘酢和え、すまし汁(おふ・わかめ)、麦茶	牛乳、蒸しパン(バナナ・ココア)
07	日	星っこ	ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしサラダ、みそ汁(豆腐・葉ねぎ)、麦茶	牛乳、ゆでじゃが芋のバター付
08	月	りんごスティック	ビビンバ、春雨サラダ、中華風スープ、牛乳	麦茶、フルーツのヨーグルト和え
09	火	チーズ	ごはん、ししゃもの竜田揚げ、ほうれん草のかまぼこ和え、みそ汁(キャベツ・しいたけ)、玄米茶、メロン	牛乳、芋もち
10	水	うさぎのしっぽ	冷やそうめん(昼食)、キャベツとわかめのごま酢和え、南瓜の白煮、せん茶	牛乳、変わりお好み焼
11	木	ミニクラッカー	ごはん、みそ入りつくね、豆腐サラダ、すまし汁(はくさい・えのき)、ほうじ茶、バナナ	牛乳、ミニソーセージパイ
12	金	きらきらコーンのお星さま	ホットドック、大根サラダ、野菜スープ、牛乳	麦茶、冷やしラーメン
13	土	豆花クッキー	焼きそば、中華風サラダ(鶏ささみ)、わかめスープ、麦茶、キウイフルーツ	牛乳、チーズじゃこトースト
14	日	ブチスティックビスケット	チキンライス、大根とツナのサラダ、ポテトスープ、麦茶、オレンジ	牛乳、蒸しパン(とうもろこし)
15	月	豆乳ラスク	鯖のおぼろごはん、竹輪ときゅうりのおかか和え、みそ汁(こまつな・油揚げ)、せん茶、パイナップル	牛乳、スナックレバー
16	火	花せんべい	梅ごはん、切干大根の卵焼、こんにゃくの土佐煮、みそ汁(もやし・おふ)、牛乳	麦茶、フルーツパフェ
17	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
18	木	トマト	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、冷やそうめん(おやつ)
19	金	ミニハートせんべい	ごはん、魚のムニエル、磯香和え、みそ汁(大根・わかめ)、牛乳	麦茶、カルピス羹
20	土	ヤクルト	きつねうどん、キャベツとささみのごま酢和え、煮豆、麦茶、バナナ	牛乳、ジャムトースト
21	日	バナナチップ	麻婆豆腐丼、ほうれん草のナムル、わかめスープ、麦茶、キウイフルーツ	牛乳、マカロニあべ川
22	月	ミニクラッカー	ごはん、鶏肉のくわ焼、たき木和え、みそ汁(豆腐・こまつな)、玄米茶	牛乳、スイートコーンの一口揚
23	火	うさぎのしっぽ	ごはん、納豆、白身魚の黄金焼き、たこ焼き風味サラダ、みそ汁(なす・玉ねぎ)、麦茶、メロン	牛乳、お茶クッキー
24	水	煮干し	枝豆ごはん、厚焼卵、バリバリ漬、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、牛乳、キウイフルーツ	麦茶、チョコレートサンデー(ウエハースつき)
25	木	胡瓜	ごはん、魚のチーズ揚げ、小松菜と竹輪のごま和え、すまし汁(大根・おふ)、せん茶	牛乳、ココアトースト
26	金	ヨーグルト	ブドウパン、ウイングスティック生姜煮、ごぼうサラダ、わかめスープ、牛乳	麦茶、涼麺(おやつ)
27	土	豆乳ラスク	ごはん、豚肉のみそ焼き、野菜のおかか和え、すまし汁(キャベツ・えのき)、麦茶	牛乳、フルーツポンチ
28	日	ミニのりせんべい	わかめごはん、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	牛乳、ツナパン
29	月	豆花クッキー	カレーライス、キャベツの胡麻マヨネーズ和え、福神漬、ほうじ茶、キウイフルーツ	牛乳、あんこスティックパイ
30	火	チーズ	じゃこごはん、南瓜入りさつま揚げ、きゅうりの南蛮漬、みそ汁(もやし・わかめ)、せん茶	牛乳、きな粉トースト

	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	578	23.5	20.1	264	2.4	287	0.3	0.47	33	5.3	2.7
目標量	513	20.5	14.2	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	113	115	142	113	109	153	107	147	165	166	193
3才未満児	464	18.9	16.2	216	1.9	231	0.25	0.38	26	4.3	2.2
目標量	461	18.4	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	101	103	127	102	83	124	100	141	130	134	147