

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	水	煮干し	ブドウパン,ポテトオムレツ,大根とツナのサラダ,豆腐スープ,牛乳	麦茶,涼麺(おやつ)
02	木	チーズ	こぎつねごはん,魚のさらさ焼き,磯香和え,みそ汁(キャベツ・おふ), 玄米茶,すいか	幼児牛乳,たこ焼き風
03	金	りんごスティック	ごはん,やみつきちキン,ひじきサラダ,みそ汁(かぶ),牛乳	麦茶,杏仁豆腐
04	土	うさぎのしっぽ	スパゲティミートソース,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,キウ イフルーツ	牛乳,ツナパン
05	日	バナナチップ	ごはん,鶏肉のくわ焼,野菜の甘酢和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦 茶	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
06	月	豆乳ラスク	梅ごはん,擬製豆腐,キャベツの納豆和え,すまし汁(おふ・わかめ), せん茶	牛乳,ビーンズフライ
07	火	きらきらコーンのお星さま	七夕そうめん,蒸し鶏のバンバンジーソース,さつま揚げの甘辛煮,牛 乳	麦茶,五平もち
08	水	ソフル元気	ごはん,魚のサクサク焼き,ほうれん草のかまぼこ和え,すまし汁(豆 腐・葉ねぎ),ほうじ茶,メロン	牛乳,塩レモンクッキー
09	木	胡瓜	夏野菜カレー,福神漬,野菜のごまヨネーズ和え,麦茶,バナナ	牛乳,開口笑
10	金	プチスティックビスケット	チーズパン,肉団子のもち米蒸し,じゃこサラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,ばりんこ,カップアイス
11	土	ミニのりせんべい	焼きそば,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	牛乳,ココアトースト
12	日	ミニクラッカー	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜のおかか和え,みそ汁(キャベツ・しい たけ),麦茶	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)
13	月	うさぎのしっぽ	枝豆ごはん,魚のムニエル,冷やしどり,みそ汁(えのきたけ・なす),牛 乳	麦茶,プリンアラモード
14	火	煮干し	ごはん,納豆,切干大根の卵焼,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(豆 苗・おふ),玄米茶	牛乳,お豆腐ブラウニー
15	水	きなこせんべい	ブドウパン,ウィングスティック生姜煮,ツナサラダ,もやしスープ,牛乳, キウイフルーツ	麦茶,芋もち
16	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
17	金	いわしおかき	涼麺,南瓜のグラッセ,せん茶,バナナ	牛乳,変わりお好み焼
18	土	豆花クッキー	豆腐ごはん,魚のごまみそ焼,大根の甘酢和え,すまし汁(おふ・キャ ベツ),麦茶	牛乳,オレンジ羹
19	日	ミニハートせんべい	チキンライス,もやしサラダ,豆腐スープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ホットケーキ
20	月	バナナチップ	そぼろごはん,キャベツとツナの和え物,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶, バナナ	牛乳,マカロニあべ川
21	火	豆乳ラスク	ごはん,あじのカレー揚げ,春雨サラダ,すまし汁(おふ・キャベツ),玄 米茶,オレンジ	牛乳,ごまクッキー
22	水	チーズ	わかめごはん,竹輪のいんろう蒸し,パリパリ漬,みそ汁(なす・油揚 げ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
23	木	トマト	食パン,ハンバーグ,ブロッコリーの香りと和え,大根のサイコロスープ,牛 乳	麦茶,冷やしラーメン(おやつ)
24	金	ヤクルト	ハヤシライス,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,せん茶,すい か	牛乳,ラスク
25	土	星っこ	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,きんぴら(肉入り),みそ汁(なす・油揚 げ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
26	日	プチスティックビスケット	すき焼き丼,野菜のツナ和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋(青のり)
27	月	りんごスティック	ごはん,麻婆豆腐(えび入り),ほうれん草のナムル,中華風スープ,玄 米茶	牛乳,アメリカンドッグ
28	火	うさぎのしっぽ	鯖のおぼろごはん,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(じゃがい も・たまねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,コーントースト
29	水	煮干し	さくらごはん,焼のり,みそ入りつくね,大豆の五目煮,すまし汁(大根・ わかめ),牛乳,メロン	麦茶,牛乳羹
30	木	ミニのりせんべい	バターロール,鮭のコーンマヨネーズ焼き,切干大根のサラダ,豆腐と こまつなのスープ,牛乳	麦茶,冷やそうめん(おやつ)
31	金	ミニクラッカー	三色丼(鶏),竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(キャベツ・しい たけ),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,あんこスティックパイ

	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	24.7	20.3	268	2.4	205	0.32	0.44	31	5	2.6
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	120	143	115	109	110	114	138	155	156	186
3才未満児	463	19.8	16.3	218	1.9	165	0.26	0.36	25	4	2.1
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	108	127	103	83	89	104	133	125	125	140