



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	火	煮干し	ごはん、魚の揚げ煮、小松菜と竹輪のごま和え、みそ汁(たまねぎ・えのきたけ)、牛乳、梨	麦茶、かき氷
02	水	星っこ	涼麺、南瓜の白煮、せん茶、バナナ	牛乳、変わりお好み焼
03	木	トマト	ブドウパン、鮭のコーンマヨネーズ焼き、春雨サラダ、大根のサイコロスープ、牛乳	麦茶、五平もち
04	金	しらすせんべい	ごはん、切干大根の卵焼、キャベツの納豆和え、みそ汁(豆苗・おふ)、麦茶、ぶどう	牛乳、高野豆腐のかりんとう
05	土	バナナチップ	スパゲティミートソース、ツナサラダ、野菜スープ、麦茶	牛乳、きな粉トースト
06	日	豆乳ラスク	ごはん、ふりかけ、煮魚、野菜の甘酢和え、みそ汁(キャベツ・しいたけ)、麦茶	牛乳、マカロニあべ川
07	月	きなこせんべい	ごはん、鶏肉のくわ焼、たき木和え、みそ汁(もやし・油揚げ)、牛乳、キウイフルーツ	麦茶、冷やしラーメン
08	火	チーズ	ごはん、揚げ魚の甘酢あんかけ、ブロッコリーの香りと和え、みそ汁(おふ・わかめ)、ほうじ茶	牛乳、フルーツボンチ
09	水	花せんべい	そばろごはん、ほうれん草のかまぼこ和え、みそ汁(なす・玉ねぎ)、玄米茶、オレンジ	牛乳、芋もち
10	木	胡瓜	ホットドック、大根サラダ、野菜スープ、牛乳	麦茶、スイートコーンの一口揚
11	金	うさぎのしっぽ	ごはん、納豆、白身魚の黄金焼き、こんにゃくの土佐煮、みそ汁(かぶ・油揚げ)、麦茶	牛乳、あんこスティックパイ
12	土	りんごスティック	麻婆豆腐丼、ほうれん草のナムル、中華風スープ、牛乳、バナナ	麦茶、カルピス羹
13	日	ミニのりせんべい	ごはん、焼のり、肉豆腐、野菜のツナ和え、みそ汁(大根・わかめ)、麦茶	牛乳、ホットケーキ
14	月	プチスティックビスケット	ハヤシライス、ひじきのマヨネーズ和え、せん茶、梨	牛乳、たこ焼き風
15	火	ヨーグルト	ごはん、はんぺんフライ、じゃこサラダ、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、玄米茶	牛乳、カレーチーズトースト
16	水	いわしおかき	ビビンバ、中華風サラダ(鶏ささみ)、中華風スープ、牛乳	麦茶、冷やそうめん(おやつ)
17	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
18	金	ミニクラッカー	きつねうどん、キャベツとささみのごま酢和え、煮豆、麦茶、ぶどう	牛乳、おはぎ(きな粉)
19	土	ミニハートせんべい	ごはん、ポークソテー、大根とツナのサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、麦茶	牛乳、ココアトースト
20	日	豆花クッキー	ごはん、挽肉と茄子のみそ炒め、切干大根のサラダ、すまし汁(キャベツ・えのき)、麦茶	牛乳、オレンジ羹
21	月	ヤクルト	すき焼き丼、野菜のおかか和え、みそ汁(もやし・おふ)、麦茶	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ)
22	火	星っこ	チキンライス、コールスローサラダ、豆腐スープ、麦茶、バナナ	牛乳、ゆでじゃが芋のバター付
23	水	バナナチップ	さくらごはん、焼のり、魚の照焼、切干大根の煮物、みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ)、麦茶	牛乳、蒸しパン(ぶどう・ココア)
24	木	しらすせんべい	食パン、ウイングスティック生煮魚、キャベツの胡麻マヨネーズ和え、コーンスープ(わかめ)、牛乳	麦茶、涼麺(おやつ)
25	金	チーズ	ごはん、ししゃもの竜田揚げ、竹輪ときゅうりのおかか和え、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ほうじ茶、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋入り白玉団子
26	土	きなこせんべい	ごはん、鶏肉のみそ炒め、キャベツといんげんのごま和え、すまし汁(豆腐・ほうれん草)、麦茶	牛乳、ツナパン
27	日	花せんべい	ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしサラダ、みそ汁(大根・わかめ)、牛乳	麦茶、フルーツのヨーグルト和え
28	月	煮干し	ごはん、さつま揚げ、キャベツとわかめのごま酢和え、みそ汁(白菜・しいたけ)、玄米茶	牛乳、アップルケーキ
29	火	豆乳ラスク	わかめごはん、みそ入りつくね、きゅうりの南蛮漬、すまし汁(大根・おふ)、麦茶、バナナ	牛乳、ミニソーセージパイ
30	水	胡瓜	こぎつねごはん、魚のサクサク焼き、磯香和え、みそ汁(キャベツ・おふ)、せん茶、キウイフルーツ	牛乳、かぼちゃもち

	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	565	23	18.8	260	2.3	184	0.31	0.4	29	4.9	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(%)	110	112	132	112	105	98	111	125	145	153	186
3才未満児	454	18.5	15.1	213	1.8	149	0.25	0.33	23	3.9	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(%)	98	101	118	101	78	80	100	122	115	122	140