

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	木	ヨーグルト	ごはん,豚肉の生姜焼き,切干大根のサラダ,みそ汁(かぶ),麦茶	牛乳,お豆腐ブラウニー
02	金	切り干し芋	ブドウパン,うの花コロッケ,キャベツ,白菜スープ,牛乳	麦茶,五平もち
03	土	花せんべい	スパゲティーミートソース,大根とツナのサラダ,バナナ,野菜スープ,麦茶	牛乳,ココアトースト
04	日	ミニクラッカー	カレーピラフ(ウインナー),もやしサラダ,豆腐スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,蒸しパン(さつま芋)
05	月	うさぎのしっぽ	ごはん,和風ハンバーグ,キャベツとわかめのごま酢和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,ロールケーキ
06	火	ヤクルト	栗ごはん,白身魚の黄金焼き,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(豆腐・こまつな),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
07	水	きなこせんべい	食パン,肉団子のもち米蒸し,ツナサラダ,大根のサイコロスープ,牛乳,バナナ	麦茶,芋もち
08	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
09	金	煮干し	カレーマーボー丼,中華風サラダ(鶏ささみ),わかめスープ,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,いちごスコーン
10	土	りんごスティック	焼きそば,ほうれん草のナムル,中華風スープ,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)
11	日	ミニハートせんべい	すき焼き丼,大根の甘酢和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,マカロニあべ川
12	月	豆花クッキー	ごはん,ふりかけ,さばのみそ煮,ほうれん草とはくさいのお浸し,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
13	火	ミニのりせんべい	じゃこごはん,擬製豆腐,パリパリ漬,みそ汁(もやし・油揚げ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,小麦まんじゅう(あんこ)
14	水	チーズ	ごはん,やみつきチキン,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ),ほうじ茶,みかん	牛乳,きな粉クッキー
15	木	プチスティックビスケット	ごはん,鮭の青のり揚げ,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ラスク
16	金	星っこ	ハムチーズサンド,ミートサンド,南瓜の白煮,もやしスープ,牛乳	麦茶,焼きもちおにぎり
17	土	しらすせんべい	チキンライス,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
18	日	バナナチップ	ごはん,肉じゃが煮,キャベツとツナの和え物,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,ココアホットケーキ
19	月	豆乳ラスク	夕焼けごはん,鰯フライ,キャベツ,みそ汁(もやし・おふ),牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
20	火	花せんべい	ごはん,鶏肉のくわ焼,磯香和え,みそ汁(白菜・しいたけ),せん茶,バナナ	牛乳,チーズじゃこトースト
21	水	ソフル(ストロベリー)	ごはん,納豆,魚のムニエル,竹輪ときゅうりのおかか和え,すまし汁(キャベツ・えのき),麦茶,梨	牛乳,栗とさつまいものケーキ
22	木	きらきらコーンのお星さま	バターロール,チキングラタン,ごまドレッシングサラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳,みかん	麦茶,いなりずし
23	金	切り干し芋	きのご飯,厚焼卵,ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),玄米茶	牛乳,ぎすけ煮
24	土	きなこせんべい	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,中華スープ,麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)
25	日	ミニクラッカー	わかめごはん,魚の照焼,大豆とこぶの煮物,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
26	月	うさぎのしっぽ	ごはん,豆腐のまさご揚げ,大根のごま酢和え,みそ汁(かぶ・油揚げ),玄米茶	牛乳,焼き芋
27	火	りんごスティック	三色丼(鯖),たき木和え,すまし汁(豆腐・わかめ),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,コーンフ레이크クッキー(チョコチップ)
28	水		☆ 運動会 ☆	
29	木	ヨーグルト	きつねうどん,きゅうりとささ身のごまサラダ,牛乳,みかん	麦茶,チャーハン(焼豚)
30	金	プチスティックビスケット	カレーライス,じゃこサラダ,福神漬,麦茶,バナナ	牛乳,かぼちゃのチーズケーキ
31	土	ミニハートせんべい	豆腐ごはん,魚のごまみそ焼,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,ジャムトースト

	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	579	23.5	18.6	269	2.3	201	0.33	0.43	35	5.6	2.3
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	131	115	105	107	118	134	175	175	164
3才未満児	464	18.9	15	219	1.9	162	0.27	0.35	28	4.4	1.8
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	117	104	83	87	108	130	140	138	120