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	日	豆花クッキー	ごはん,焼のり,肉じゃが煮,キャベツとツナの和え物,みそ汁（豆腐・わかめ）,麦茶	牛乳,蒸しパン（とうもろこし）
02	月	煮干し	ごはん,魚の揚げ煮,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁（かぶ・油揚げ）,牛乳	麦茶,にゅうめん
03	火	星っこ	チキンライス,切干大根のサラダ,豆腐スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
04	水	バナナチップ	ビビンバ,春雨の酢の物,わかめスープ,せん茶,バナナ	牛乳,芋もち
05	木	ヤクルト	さつま芋ごはん,魚のムニエル,パリパリ漬,すまし汁（キャベツ・えのき）,玄米茶	牛乳,きな粉トースト
06	金	しらすせんべい	ブドウパン,じゃが芋の重ね焼き,コールスローサラダ,豆腐スープ,牛乳,りんご	麦茶,焼きそば（おやつ）
07	土	豆乳ラスク	親子丼,野菜のおかか和え,みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,南瓜のおやき
08	日	きなこせんべい	ごはん,ふりかけ,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁（豆腐・わかめ）,麦茶	牛乳,フルーツポンチ
09	月	チーズ	ごはん,魚のオランダ揚げ,キャベツの納豆和え,みそ汁（かぶ）,ほうじ茶	牛乳,ふわふわケーキ
10	火	花せんべい	和風カレーうどん,ブロッコリーの香り和え,煮豆,牛乳,柿	麦茶,おじやとたくあん
11	水	ヨーグルト	きのこ御飯,白身魚の黄金焼き,里芋と油揚げの煮物,みそ汁（おふ・わかめ）,せん茶,みかん	牛乳,カリもち豆腐チュロス
12	木	切り干し芋	チーズパン,肉団子のもち米蒸し,大根サラダ,豆腐とこまつなのスープ,牛乳	麦茶,焼きうどん（しょうゆ）
13	金	うさぎのしっぽ	五目寿司,さつま揚げの甘辛煮,すまし汁（豆腐・ほうれんそう）,玄米茶,バナナ	ココア,クロワッサン
14	土	りんごスティック	スパゲティーミートソース,キャベツとささみのごま酢和え,ポテトスープ,牛乳	麦茶,おにぎり（こんぶ）
15	日	ミニのりせんべい	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,わかめスープ,麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
16	月	プチスティックビスケット	ハヤシライス,ひじきサラダ,麦茶,みかん	牛乳,変わりお好み焼
17	火	ミニハートせんべい	ごはん,鶏肉のくわ焼,磯香和え,みそ汁（なす・葉ねぎ）,せん茶,キウイフルーツ	牛乳,フライドポテト
18	水	煮干し	みそラーメン,竹輪とレバーの甘辛煮,牛乳,バナナ	麦茶,菜飯おにぎり（小松菜・ごま）
19	木		☆　親子遠足　☆	
20	金	ヤクルト	ホットドック,野菜のごまマヨネーズ和え,白菜スープ（とり肉）,牛乳	麦茶,五平もち
21	土	星っこ	豆腐ごはん,鮭の塩焼き,野菜のお浸し,すまし汁（キャベツ・えのき）,麦茶	牛乳,シュガートースト
22	日	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,もやしサラダ,すまし汁（はくさい・えのき）,麦茶	牛乳,マカロニあべ川
23	月	しらすせんべい	そぼろごはん,白菜のおかか和え,みそ汁（おふ・わかめ）,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ツナパン
24	火	豆乳ラスク	さくらごはん,焼のり,おでん,ほうれん草のごま和え,せん茶	牛乳,チーズじゃこトースト
25	水	花せんべい	バターロール,ウィングスティック生姜煮,じゃこサラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,ツナチャーハン
26	木		☆　おたのしみ給食　☆	
27	金	チーズ	カレーライス,福神漬,鶏ささみのバンサンスー,牛乳,柿	麦茶,田楽
28	土	ミニクラッカー	エビピラフ,大根とツナのサラダ,野菜スープ,麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン（かぼちゃ）
29	日	うさぎのしっぽ	ごはん,焼のり,煮魚,白菜の甘酢和え,すまし汁（大根・葉ねぎ）,麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
30	月	切り干し芋	ごはん,豆腐ハンバーグ,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁（キャベツ・しいたけ）,ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,ブラウンケーキ

	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	574	23	18.7	258	2.4	277	0.32	0.44	37	6	2.5
目標量	513	20.5	14.2	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	112	112	132	111	109	148	114	138	185	188	179
3才未満児	461	18.5	15.1	211	1.9	223	0.26	0.36	29	4.8	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(%)	100	101	118	100	83	120	104	133	145	150	133