



# 献立表



2020/02月分

ちゅうりっぷ保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	土	玄米せんべい	ごはん,肉豆腐,磯香和え,みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロンあべ川
02	日	ヤクルト	煮込みうどん,大豆の五目煮,麦茶,りんご	牛乳,ホットケーキ
03	月	カルシウムせんべい	さくらごはん,鬼バーグ,スパゲティソース,ポイルブロッコリー,みそ汁(もやし・わかめ),麦茶,福豆	牛乳,バナナケーキ
04	火	切干し芋	ごはん,麻婆豆腐,ほうれん草のナムル,みそ汁(白菜・しいたけ),牛乳,ネーブル	麦茶,にゅうめん
05	水	チーズキャッチ	ごはん,さつま揚げ,里芋と厚揚げの煮物,みそ汁(おふ・わかめ),せん茶	牛乳,南瓜ケーキ
06	木	いわしおかき	カレーライス,福神漬,ごまドレッシングサラダ(ハム入り),牛乳,バナナ	麦茶,ぎすけ煮
07	金	煮干し	ブドウパン,クリームシチュー,わかめサラダ(ツナ),牛乳,いよかん	麦茶,おにぎり(こんぶ)
08	土	Fe入りえびせん	ごはん,魚の照焼,きんぴら,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(かぶ),麦茶	牛乳,ヘナヘナ団子
09	日	クラッカー	チキンライス,もやしサラダ,すまし汁(わかめ・葉ねぎ),麦茶,みかん	牛乳,フルーツポンチ
10	月	ヨーグルト	みそラーメン,炒り豆腐(鶏肉・卵),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ラスク
11	火	カルシウムせんべい	ごはん,魚のごまみそ焼,白菜のお浸し,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
12	水	玄米おかき	ごはん,鶏肉のくわ焼,ほうれん草のごま和え,みそ汁(大根・油揚げ),牛乳	麦茶,たこ焼き風
13	木	チーズ	ロールパン,れんこんボール,切干大根のサラダ,わかめスープ,牛乳,ネーブル	麦茶,中華風リゾット
14	金	切干し芋	ひじき御飯,焼きししゃも,野菜の甘酢和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,いなかじるこ(おもち入り)
15	土	バナナチップ	焼きそば,ころころポテのみそ炒め,こまつなと豆腐のスープ,麦茶,りんご	牛乳,ココアトースト
16	日	黒ゴマウエハース	ごはん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリーの香和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
17	月	Fe入りえびせん	ごはん,白身魚の黄金焼,野菜炒め,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,チーズケーキ
18	火	煮干し	ごはん,竹輪のいんろう蒸し,ほうれん草の納豆和え,みそ汁(キャベツ・えのきたけ),麦茶,ぼんかん	牛乳,ごまクッキー
19	水	バナナチップ	ごはん,魚のすりみ焼き,春雨の酢の物,みそ汁(さといも・油揚げ),牛乳	麦茶,中華まんじゅう
20	木	たべっこどうぶつ	わかめごはん,鱈フライ,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),もやしスープ,みそ汁(キャベツ・おふ),牛乳,バナナ	麦茶,煮込みうどん
21	金	ヨーグルト	チーズパン,肉団子のもち米蒸し,和風サラダ,すまし汁(大根・葉ねぎ),牛乳,みかん	麦茶,おじやとたくあん
22	土	カルシウムせんべい	ごはん,魚のみそ煮,白菜のおかか和え,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
23	日	いわしおかき	ごはん,鶏肉のみそ炒め,野菜のツナ和え,すまし汁(おふ・わかめ),麦茶	牛乳,甘辛団子
24	月	クラッカー	ごはん,魚の照焼,パリパリ漬,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	牛乳,ツナパン
25	火	ネーブル	ごはん,ハンバーグ,いんげんとコーンのソース,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,アップルケーキ
26	水	チーズキャッチ	ロールパン,さけのムニエル,コールスローサラダ,野菜スープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(おかか)
27	木	切り干し芋	和風カレーうどん,ささみ入りごま酢和え,牛乳,バナナ	麦茶,五平もち
28	金	バナナチップ	ごはん,はんぺんフライ,キャベツ,切干大根の煮物,みそ汁(たまねぎ・こまつな),ほうじ茶	牛乳,スイートポテト
29	土	しらすせんべい	スパゲティミートソース,大根とツナのサラダ,豆腐スープ(わかめ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え

	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	623	23.6	19.3	284	2.6	195	0.32	0.42	34	4.5	2.5
目標量	511	20.4	14.2	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	122	116	136	123	124	107	114	131	213	110	147
3才未満児	502	19	15.6	231	2	157	0.26	0.34	27	3.6	2
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	107	102	120	106	87	82	104	121	150	97	125