



献立表



2020/04月分

ちゅうりっぷ保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水		そばろごはん,パリパリ漬,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,バナナ	牛乳,ホットケーキ
02	木	カルシウムせんべい	ごはん,白身魚の黄金焼き,野菜のごまマヨネーズ和え,手作りふりかけ(じゃこ),みそ汁(おふ・わかめ),玄米茶	牛乳,スイートコーンの一口揚
03	金	チーズ	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,りんご	麦茶,中華風リゾット
04	土	Fe入りウエハース	ごはん,魚の照焼,煮豆,キャベツの香りと和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,蒸し芋
05	日	しらすせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
06	月	クラッカー	ごはん,ちんちん揚げ,野菜の甘酢和え,みそ汁(かぶ),せん茶,バナナ	牛乳,芋もち
07	火	オレンジ	バターロール,特製シューマイ,春雨サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,おじやとたくあん
08	水	ヨーグルト	ひじき御飯,豆腐とツナの卵焼,ほうれんそうのしらす和え,みそ汁(なす・油揚げ),牛乳	麦茶,にゅうめん
09	木	玄米せんべい	ごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(白菜・しいたけ),ほうじ茶,甘夏みかん	牛乳,ピザトースト
10	金	バナナチップ	ごはん,豚肉のみそ焼き,ほうれん草とキャベツのお浸し,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,焼きそば
11	土	ヤクルト	スパゲティミートソース,ツナサラダ,野菜スープ,牛乳,りんご	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
12	日	玄米おかき	ごはん,煮魚,磯香和え,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
13	月	カルシウムせんべい	ごはん,鶏肉のくわ焼,和風サラダ,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),麦茶,ネーブル	牛乳,たこ焼き風
14	火	バナナ	さくらごはん,鰹バーグ,ほうれん草のごま和え,焼のり,みそ汁(おふ・わかめ),せん茶	牛乳,ロールサンド(もも)
15	水	チーズキャッチ	きつねうどん,竹輪とレバーの甘辛煮,キャベツとコーンのマヨ和え,牛乳,りんご	麦茶,おにぎり(こんぶ)
16	木	Fe入りウエハース	ごはん,うの花コロッケ,キャベツ,みそ汁(大根・葉ねぎ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
17	金	しらすせんべい	チーズパン,魚のムニエル,コールスローサラダ,コーンクリームスープ,玄米茶	牛乳,お茶クッキー
18	土	ソフル	麻婆豆腐丼,切干大根のサラダ,春雨スープ,麦茶,バナナ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
19	日	いわしおかき	チキンライス,ツナサラダ,野菜スープ,麦茶	牛乳,フルーツポンチ
20	月	クラッカー	カレーライス(4月),ひじきサラダ,福神漬,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,アップルケーキ
21	火	Fe入りえびせん	ごはん,鶏肉のみそ炒め,きゅうりの南蛮漬,けんちん汁,麦茶	牛乳,ラスク
22	水	バナナチップ	たけのご御飯,肉豆腐,キャベツとわかめのごま酢和え,すまし汁(大根・葉ネギ),ほうじ茶	牛乳,変わりお好み焼
23	木	ヨーグルト	ごはん,ハンバーグ,いんげんとコーンのソテー,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳	麦茶,甘辛団子
24	金	玄米せんべい	ブドウパン,エビグラタン,じゃこサラダ,わかめスープ,牛乳,バナナ	麦茶,ツナチャーハン
25	土	チーズ	ごはん,ポークソテー,ドレッシングサラダ,みそ汁(つまみな・油揚げ),麦茶	牛乳,豆腐団子あべ川
26	日	Fe入りえびせん	焼きそば,煮豆,もやしスープ,牛乳,りんご	麦茶,おにぎり(おかか)
27	月	ヤクルト	バターロール,鯛のソース和え,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),かぶのスープ,牛乳	麦茶,五平もち
28	火	玄米おかき	煮込みうどん,竹輪ときゅうりのおかか和え,さつま芋のバター煮,牛乳	麦茶,カルピス羹
29	水	バナナ	わかめごはん,かれの煮つけ,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,ツナパン
30	木	煮干し	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の白和え,若竹汁,ほうじ茶	牛乳,南瓜のおやき

	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	617	22.7	18.7	283	2.5	290	0.3	0.45	31	4.4	2.3
目標量	511	20.4	14.2	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	121	111	132	123	119	159	107	141	194	107	135
3才未満児	491	18.2	15	228	2	232	0.24	0.36	25	3.5	1.9
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	105	97	115	105	87	121	96	129	139	95	119