



# 献立表



2021/02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	月	煮干し	ごはん,麻婆豆腐,ほうれん草のナムル,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶,ネーブル	牛乳,スイートポテト
02	火	ヨーグルト	ごはん,さつま揚げ,野菜の甘酢和え,みそ汁(おふ・わかめ),せん茶	牛乳,南瓜ケーキ
03	水	カルシウムせんべい	さくらごはん,鬼バーグ,スパゲティソーテー,ポイルブロッコリー,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳,福豆	麦茶,にゅうめん
04	木	チーズキャッチ	二色むすび(わかめ・おおか),鶏肉のくわ焼,ほうれん草のごま和え,みそ汁(白菜・しいたけ),牛乳	麦茶,たこ焼き風
05	金	Fe入りえびせん	ブドウパン,クリームシチュー,ツナサラダ,麦茶,いよかん	牛乳,中華風リゾット
06	土	ヤクルト	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,マカロニあべ川
07	日	しらすせんべい	きつねうどん,大豆の五目煮,麦茶,りんご	牛乳,ホットケーキ
08	月	切り干し芋	みそラーメン,炒り豆腐,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ジャムロールサンド
09	火	バナナ	ごはん,魚の照焼,栄養きんぴら,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(かぶ),牛乳	麦茶,ぎずけ煮
10	水	オレンジ	チーズパン,れんこんボール,切干大根のサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)
11	木	チーズ	ごはん,魚のごまみそ焼,白菜のお浸し,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
12	金	クラッカー	カレーライス,福神漬,じゃこサラダ,麦茶,りんご	牛乳,サンドウィッチ(ミート)
13	土	玄米せんべい	焼きそば,ころころポテトのみそ炒め,こまつなと豆腐のスープ,牛乳,みかん	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
14	日	Fe入りウエハース	チキンライス,ごまドレッシングサラダ,ポテトスープ,麦茶	牛乳,フルーツポンチ
15	月	ヨーグルト	ごはん,白身魚の黄金焼,里芋と厚揚げの煮物,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶	牛乳,マープルケーキ
16	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
17	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
18	木	ヤクルト	ひじき御飯,焼きししゃも,竹輪ときゅうりのおおか和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,中華まんじゅう
19	金	きなこせんべい	バターロール,肉団子のもち米蒸し,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
20	土	チーズキャッチ	スパゲティナポリタン,大根とツナのサラダ,コーンスープ(わかめ),麦茶	牛乳,ココアトースト
21	日	いわしおかき	ごはん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリーの香りとえ,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,みかん	牛乳,蒸しパン(ぶどう)
22	月	クラッカー	ごはん,ハンバーグ,いんげんとコーンのソーテー,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳	麦茶,煮込みうどん
23	火	玄米おかき	ごはん,さばのみそ煮,パリパリ漬,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,バナナ	牛乳,ツナパン
24	水	バナナ	バターロール,チキングラタン,コールスローサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,おにぎり(おおか)
25	木	チーズ	和風カレーうどん,ささみ入りごま酢和え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,五平もち
26	金	切り干し芋	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),玄米茶	牛乳,バナナケーキ
27	土	Fe入りウエハース	わかめごはん,魚のムニエル,白菜のおおか和え,すまし汁(豆腐・ほうれん草),麦茶	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり
28	日	クラッカー	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

	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	627	23.8	19.6	293	2.6	207	0.33	0.43	35	4.6	2.6
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	122	116	137	126	118	111	118	134	175	144	186
3才未満児	503	19.1	15.7	237	2	166	0.27	0.35	28	3.6	2.1
目標量	465	18.6	12.9	215	2.3	190	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	108	103	122	110	87	87	108	125	140	109	140