



献立表



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	金	Fe入りえびせん	ごはん,さつま揚げ,春雨の酢の物,みそ汁(かぶ),せん茶	牛乳,ジャムロールサンド
02	土	ヨーグルト	中華丼,ほうれん草のナムル,豆腐スープ,麦茶,バナナ	牛乳,ツナパン
03	日	カルシウムせんべい	ごはん,さばのみそ煮,磯香和え,すまし汁(小松菜・油揚げ),麦茶,オレンジ	牛乳,ホットケーキ
04	月	バナナチップ	ごはん,鱈フライ,切干大根の煮物,キャベツ,みそ汁(もやし・おふ),玄米茶	牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ)
05	火	チーズ	ごはん,みそ入りつくね,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳	麦茶,たこ焼き風
06	水	クラッカー	ひじき御飯,厚焼卵,キャベツのごま醤油和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),せん茶	牛乳,ロールケーキ
07	木	ヤクルト	栗ごはん,白身魚の黄金焼き,野菜の甘酢和え,みそ汁(豆腐・ほうれん草),ほうじ茶	牛乳,ぎすけ煮
08	金	煮干し	バターロール,クリームシチュー,コールスローサラダ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,おにぎり(おかか)
09	土	きなこせんべい	チキンライス,切干大根のサラダ,野菜スープ,麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(さつま芋)
10	日	Fe入りウエハース	すき焼き丼,ほうれん草とはくさいのお浸し,みそ汁(かぶ・かぶの葉),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
11	月	玄米おかき	ごはん,手作りふりかけ(じゃこ),いりどり,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,すまし汁(おふ・わかめ),せん茶	牛乳,芋もち
12	火	ソフル	ごはん,特製シューマイ,もやしのナムル,みそ汁(切り干しだいこん・しいたけ),玄米茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ
13	水	しらすせんべい	ホットドック,大根とツナのサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,中華風リゾット
14	木	ぶどうジュース	わかめごはん,肉じゃが煮,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,ホットケーキ
15	金	チーズキャッチ	カレーライス,ひじきサラダ,福神漬,牛乳,みかん	麦茶,フルーツボンチ
16	土	玄米せんべい	ごはん,豚肉のみそ焼き,キャベツとコーンのサラダ,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,ヘナヘナ団子
17	日	ヤクルト	ごはん,魚のムニエル,白菜のおかか和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,りんご	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
18	月	バナナチップ	みそ煮込みうどん,ささみのごま酢和え,牛乳,柿	麦茶,さつま芋のゴマ揚げ団子
19	火	いわしおかき	豆腐ごはん,鮭の塩焼き,もやしサラダ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),牛乳	麦茶,小麦まんじゅう(あんこ)
20	水	チーズ	ブドウパン,肉団子のもち米蒸し,ごまドレッシングサラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳,バナナ	麦茶,おにぎり(こんぶ)
21	木	煮干し	ごはん,鶏肉のくわ焼,じゃこサラダ,みそ汁(かぶ・油揚げ),せん茶	牛乳,りんごチーズケーキ
22	金	カルシウムせんべい	ビビンバ,竹輪ときゅうりのおかか和え,すまし汁(白菜・えのき),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,アーモンドトースト
23	土	Fe入りウエハース	スパゲティーミートソース,大根サラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
24	日	玄米おかき	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,みそ汁(こまつな・油揚げ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
25	月	クラッカー	ごはん,魚の二色揚,たき木和え,みそ汁(白菜・しいたけ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
26	火	きなこせんべい	きのご御飯,擬製豆腐,パリパリ漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶,みかん	牛乳,栗とさつまいものケーキ
27	水	ヨーグルト	わかめごはん,魚のすりみ焼き,大根の甘酢和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,お茶クッキー
28	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
29	金	オレンジ	チーズパン,れんこんボール,中華風サラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,いなりずし
30	土	Fe入りえびせん	焼きそば,ころころポテのみそ炒め,チキンスープ(かぶ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)
31	日	しらすせんべい	そばろごはん,キャベツとハムの和え物,みそ汁(おふ・わかめ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,さつま芋の茶巾しぼり

	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	577	23	18.6	286	2.5	212	0.32	0.43	35	5.6	2.2
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	112	112	130	123	114	113	114	134	175	175	157
3才未満児	461	18.4	14.9	233	2	171	0.26	0.35	28	4.5	1.8
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	98	115	107	87	89	104	125	140	136	120