

2022年10月



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	土	Fe入りえびせん	ごはん、鶏肉のみそ炒め、ブロッコリーの香りしめ、すまし汁(豆腐・葉ねぎ)、麦茶	牛乳、ツナパン	
02	日	カルシウムせんべい	ごはん、さばのみそ煮、ほうれん草とはくさいのお浸し、すまし汁(小松菜・油揚げ)、麦茶、キウイフルーツ	牛乳、オレンジ蒸しパン	
03	月	バナナチップ	夕焼けごはん、鰹フライ、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)	
04	火	切り干し芋	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、オレンジ	麦茶、たこ焼き風	
05	水	チーズ	きのご飯、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	
06	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)、麦茶	牛乳、ぎすけ煮	
07	金	きなこせんべい	ブドウパン、チキングラタン、ごまドレッシングサラダ、コーンスープ(わかめ)、牛乳、みかん	麦茶、芋もち	
08	土	星っこ	チキンライス、切干大根のサラダ、野菜スープ、麦茶、キウイフルーツ	牛乳、きな粉トースト	
09	日	野菜かりんとう	ふりかけごはん、魚のごまみそ焼、大豆とごぼうの煮物、みそ汁(もやし・油揚げ)、麦茶	牛乳、マカロニあべ川	
10	月	クラッカー	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、フルーツのヨーグルト和え	
11	火	ソフル(ぶどう)	ごはん、フィッシュボール、ごぼうサラダ、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ほうじ茶	牛乳、豆腐団子ごまだれ	
12	水	しらすせんべい	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、りんご	麦茶、五平もち	
13	木	ぶどうジュース	わかめごはん、肉じゃがが煮、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	
14	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、バナナ	麦茶、牛乳羹	
15	土	りんごスティック	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(豆腐・葉ねぎ)、牛乳	麦茶、ヘナヘナ団子	
16	日	いわしおかき	ごはん、魚のムニエル、白菜のおかか和え、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、麦茶、りんご	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ)	
17	月	ビスケット	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	
18	火	ヨーグルト	豆腐ごはん、鮭の塩焼き、竹輪ときゅうりのおかか和え、みそ汁(おふ・わかめ)、牛乳	麦茶、小麦まんじゅう(あんこ)	
19	水	煮干し	ごはん、さつま揚げ、春雨の酢の物、みそ汁(かぶ・油揚げ)、玄米茶	牛乳、りんごチーズケーキ	
20	木	ヤクルト	ホットドック、大根サラダ、わかめスープ、牛乳	麦茶、中華風リゾット	
21	金	バナナチップ	ごはん、焼のり、魚のさらさ焼き、大根の甘酢和え、みそ汁(もやし・油揚げ)、せん茶	牛乳、蒸しパン(ぶどう・ココア)	
22	土	カルシウムせんべい	スパゲティーミートソース、ツナサラダ、ポテトスープ、牛乳	麦茶、菜飯おにぎり(小松菜・ごま)	
23	日	クラッカー	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、フルーツポンチ	
24	月	星っこ	ごはん、魚の二色揚、たき木和え、みそ汁(なす・玉ねぎ)、牛乳	麦茶、煮込みうどん	
25	火	きなこせんべい	ひじき御飯、擬製豆腐、パリパリ漬、みそ汁(白菜・しいたけ)、麦茶	牛乳、栗とさつまいものケーキ	
26	水	チーズ	三色丼(鱈)、ほうれん草のかまぼこ和え、すまし汁(白菜・えのき)、ほうじ茶、みかん	牛乳、ジャムロールサンド	
27	木	☆ おたのしみ給食 ☆			
28	金	りんごスティック	チーズパン、特製シューマイ、中華風サラダ、コーンと卵のスープ、牛乳	麦茶、いなりずし	
29	土	ヨーグルト	焼きそば、ころころポテトのみそ炒め、チキンスープ(かぶ)、麦茶	牛乳、ココアトースト	
30	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、ゆでじゃが芋のバター付	
31	月	野菜かりんとう	ごはん、鶏肉のくわ焼、じゃこサラダ、みそ汁(かぶ)、せん茶、柿	牛乳、お茶クッキー	

	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	585	23.6	19.4	285	2.4	211	0.31	0.43	35	5.7	2.3
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	114	115	136	122	109	113	111	134	175	178	164
3才未満児	469	19	15.6	232	1.9	169	0.25	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(%)	100	102	120	107	83	88	100	125	140	136	120