



献立表



2022年9月

ちゅうりつぶ保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	りんごスティック	ビビンバ, きゅうりの南蛮漬, わかめスープ, せん茶, キウイフルーツ	牛乳, コーンマヨカップケーキ
02	金	ビスケット	チーズパン, 鮭の香草揚げ, 切干大根のサラダ, 野菜スープ, 牛乳, 梨	麦茶, 焼きうどん(しょうゆ)
03	土	ヨーグルト	ごはん, ポークソテー, もやしサラダ, みそ汁(たまねぎ・おふ), 麦茶	牛乳, フルーツポンチ
04	日	Fe入りウエハース	ごはん, 焼のり, 肉豆腐, 野菜のツナ和え, みそ汁(大根・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, ヘナヘナ団子
05	月	きなこせんべい	涼麺, 南瓜の白煮, 玄米茶, パナナ	牛乳, りんごの蒸しケーキ
06	火	胡瓜	あさり御飯, 豆腐とツナの卵焼, 磯香和え, みそ汁(たまねぎ・えのきたけ), 牛乳	麦茶, チョコレートサンデー
07	水	クラッカー	バターロール, 肉団子のもち米蒸し, 春雨サラダ, コーンと卵のスープ, 牛乳	麦茶, 芋もち
08	木	煮干し	ごはん, みそ入りつくね, ほうれん草の納豆あえ, すまし汁(おふ・わかめ), 牛乳	麦茶, 冷やそうめん
09	金	チーズ	いわしの蒲焼丼, キャベツとわかめのごま酢和え, みそ汁(なす・玉ねぎ), ほうじ茶, ぶどう	牛乳, スイートポテト
10	土	しらすせんべい	焼きそば, 中華風サラダ, 豆腐スープ, 麦茶, オレンジ	牛乳, ジャムトースト
11	日	カルシウムせんべい	わかめごはん, 魚の照焼, 切干大根の煮物, みそ汁(キャベツ・しいたけ), 麦茶	牛乳, 蒸しパン(バナナ・ココア)
12	月	りんごスティック	さくらごはん, 豚肉の生姜焼き, たき木和え, みそ汁(もやし・油揚げ), せん茶, 梨	牛乳, チーズクッキー
13	火	ヨーグルト	ごはん, 魚のチーズ揚げ, こんにゃくの土佐煮, みそ汁(かぶ・かぶ葉), 牛乳	麦茶, 冷やしラーメン
14	水	星っこ	そばろごはん, 大豆のひじき煮, キャベツとハムの和え物, みそ汁(たまねぎ・わかめ), 麦茶, パイナップル	牛乳, ピザトースト
15	木	ヤクルト	卵サンド, チーズサンド, 南瓜のグラッセ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, 五平もち
16	金	トマト	ごはん, 揚げ魚の甘酢あんかけ, ブロッコリーの香り and え, みそ汁(なす・油あげ), ほうじ茶	牛乳, ぶどうゼリー
17	土	クラッカー	ごはん, 白身魚の黄金焼, キャベツとささみの和え物, すまし汁(豆腐・葉ねぎ), 麦茶, キウイフルーツ	牛乳, さつま芋の茶巾しぼり
18	日	いわしおかき	ごはん, 煮魚, 焼のり, パリパリ漬, みそ汁(もやし・おふ), 麦茶, オレンジ	牛乳, マカロニあべ川
19	月	チーズキャッチ	チキンライス, ごまドレッシングサラダ, 豆腐スープ(わかめ), 麦茶, パナナ	牛乳, ふかし芋
20	火	煮干し	ごはん, はんぺんフライ, キャベツの香り and え, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), 牛乳	麦茶, あん入り和風カップケーキ
21	水		❀ おたのしみ給食 ❀	
22	木	バナナチップ	きつねうどん, 煮豆, 野菜の甘酢 and え, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, おはぎ(あんこ)
23	金	野菜かりんとう	ごはん, 豚肉のみそ焼き, 野菜のおかか and え, すまし汁(おふ・わかめ), 麦茶	牛乳, みかんヨーグルト蒸しパン
24	土	Fe入りえびせん	麻婆豆腐丼, ほうれん草のナムル, 春雨スープ, 麦茶, オレンジ	牛乳,アーモンドトースト
25	日	クラッカー	ごはん, 挽肉と茄子のみそ炒め, キャベツとコーンのマヨ and え, すまし汁(豆腐・こまつな), 麦茶	牛乳, 南瓜のおやき
26	月	カルシウムせんべい	ごはん, 鱈バーグ, ブロッコリーとコーンのマヨ and え, みそ汁(もやし・おふ), ほうじ茶	牛乳, ブラウンケーキ
27	火	ビスケット	ひじき御飯, ししゃもの竜田揚げ, 竹輪ときゅうりのおかか and え, みそ汁(玉ねぎ・わかめ), 玄米茶	牛乳, フルーツのヨーグルト and え
28	水	ソフール	ぶどうパン, ポテトオムレツ, ごぼうサラダ, コーンスープ(わかめ), 牛乳	麦茶, 煮込みうどん
29	木	きなこせんべい	ハヤシライス, コールスローサラダ, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, 変わりお好み焼
30	金	クラッカー	ごはん, 鰯のごま団子, 春雨とささみの酢の物, みそ汁(キャベツ・しいたけ), せん茶	牛乳, ラスク

	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	613	23.5	21.1	290	2.5	222	0.32	0.44	35	5.2	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(%)	119	115	148	124	114	119	114	138	175	163	186
3才未満児	490	18.8	17	235	2	178	0.26	0.36	28	4.1	2.1
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	101	131	108	87	93	104	129	140	124	140