



献立表



2022年12月

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	木	カルシウムせんべい	おもち(のり・きなこ), 豚汁, 麦茶, みかん	牛乳, アーモンドトースト
02	金	ヨーグルト	バターロール, ウィングスティック生姜煮, 南瓜のグラッセ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, おにぎり(おかか)
03	土	りんごスティック	ごはん, 魚のムニエル, 栄養きんぴら, みそ汁(はくさい・しめじ), 麦茶	牛乳, 豆腐団子ごまだれ
04	日	ヤクルト	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 大根の甘酢和え, みそ汁(たまねぎ・わかめ), 麦茶	牛乳, 蒸しパン(南瓜)
05	月	切り干し芋	じゃごごはん, さつま揚げ, 白菜のお浸し, みそ汁(切り干し大根・えのきたけ), 牛乳	麦茶, フルーツのヨーグルト和え
06	火	クラッカー	煮込みうどん, 煮豆, キャベツとささみのごま酢和え, 牛乳, 柿	麦茶, ツナチャーハン
07	水	いわしおかき	チーズパン, ポークソテー, ブロッコリーの香り and え, 豆腐スープ, 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, いなりずし
08	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
09	金	ソフトール	ごはん, れんこんボール, 野菜のおかか and え, みそ汁(白菜・しいたけ), ほうじ茶	牛乳, スイートポテト
10	土	しらすせんべい	麻婆豆腐丼, ほうれん草のナムル, 中華風スープ, 麦茶	牛乳, ヘナヘナ団子
11	日	バナナチップ	ごはん, さばのみそ煮, 小松菜のごま和え, すまし汁(おふ・葉ねぎ), 麦茶, オレンジ	牛乳, さつま芋の茶巾しぼり
12	月	きなこせんべい	ごはん, 豚肉のロール巻揚, 野菜の甘酢 and え, みそ汁(じゃがいも・たまねぎ), 玄米茶	牛乳, フルーツポンチ
13	火	ビスケット	きのご御飯, 魚の照焼, 大豆とこぶの煮物, みそ汁(キャベツ・おふ), せん茶	牛乳, クロックムッシュ
14	水	煮干し	カレーライス, ひじきのマヨネーズ and え, 福神漬, 麦茶, みかん	牛乳, ふわふわケーキ
15	木	チーズキャッチ	ごはん, 魚のごまみそ焼, 竹輪ときゅうりのおかか and え, みそ汁(かぶ・かぶの葉), ほうじ茶	牛乳, コーンフレーククッキー(チョコチップ)
16	金	ヨーグルト	ブドウパン, 特製シューマイ, キャベツの胡麻マヨネーズ and え, 中華風スープ, 牛乳	麦茶, 煮込みうどん
17	土	クラッカー	そぼろごはん, 磯香 and え, さつま芋のバター煮, みそ汁(なす・玉ねぎ), 麦茶	牛乳, オレンジ蒸しパン
18	日	Fe入りえびせん	ごはん, 肉じゃが煮, 白菜のおかか and え, みそ汁(大根・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, ホットケーキ(ココア)
19	月	野菜かりんとう	ごはん, 魚の香味揚, 切干大根のサラダ, みそ汁(こまつな・しいたけ), 玄米茶	牛乳, りんごの蒸しケーキ
20	火	カルシウムせんべい	ビビンバ, 春雨サラダ, わかめスープ, せん茶, バナナ	牛乳, きな粉トースト
21	水	ヤクルト	タンメン, 鶏レバーのみそ煮, ブロッコリーの香り and え, 麦茶	牛乳, デコレーションロールケーキ
22	木	チーズ	ごはん, 厚焼卵, ほうれん草の納豆 and え, すまし汁(大根・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, たこ焼き風
23	金	りんごスティック	チキンライス, えびフライ, ブロッコリーとコーンのマヨ and え, かぶのスープ, 麦茶, いちご	牛乳, チェリークッキー
24	土	いわしおかき	スパゲティミートソース, 大根サラダ, 野菜スープ, 牛乳	麦茶, 菜飯おにぎり(小松菜・ごま)
25	日	クラッカー	ごはん, 鶏肉のくわ焼, ほうれん草とはくさいのお浸し, みそ汁(なす・油揚げ), 麦茶	牛乳, ツナパン
26	月	煮干し	ごはん, はんぺんフライ, キャベツ, みそ汁(白菜・しいたけ), 牛乳	麦茶, カルピス羹
27	火	バナナチップ	三色丼(鶏), たき木 and え, みそ汁(大根・葉ねぎ), 玄米茶, りんご	牛乳, 焼きそば
28	水	星っこ	ごはん, 鶏肉のみそ炒め, きゅうりの南蛮漬, みそ汁(豆腐・わかめ), せん茶, キウイフルーツ	牛乳, いとこケーキ
29	木	ヨーグルト	すき焼き丼, バリバリ漬, みそ汁(もやし・おふ), 麦茶	牛乳, ゆでじゃが芋のバター付
30	金	きなこせんべい	エビピラフ, コールスローサラダ, 豆腐スープ(わかめ), 麦茶, バナナ	牛乳, マカロンあべ川

	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	596	23.1	18.9	279	2.5	352	0.33	0.44	35	5.3	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(%)	116	113	132	120	114	188	118	138	175	166	164
3才未満児	477	18.5	15.2	227	2	283	0.27	0.36	28	4.2	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(%)	102	99	117	105	87	147	108	129	140	127	120