



献立表

2023年2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	水	煮干し	ごはん,魚のチーズ揚げ,白菜のお浸し,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶	牛乳,豆腐団子ごまだれ
02	木	チーズキャッチ	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,おじやとたくあん
03	金	カルシウムせんべい	鬼さんランチ(豆カレー),ブロッコリーとコーンのマヨ和え,バナナ,牛乳	麦茶,にゅうめん
04	土	ヤクルト	すき焼き丼,キャベツとささみのごま酢和え,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶,オレンジ	牛乳,コーンマヨカッピーケーキ
05	日	しらすせんべい	チキンライス,コールスローサラダ,ポテトスープ,麦茶,みかん	牛乳,マカロニあべ川
06	月	星っこ	みそラーメン,炒り豆腐,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,ツナチャーハン
07	火	切り干し芋	ごはん,ぶりかけ,魚の照焼,里芋と油揚げの煮物,みそ汁(かぶ),麦茶,バナナ	牛乳,ごまクッキー
08	水	いわしおかき	ごはん,豆腐ハンバーグ,ひじきサラダ,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),ほうじ茶	牛乳,プリンアラモード
09	木	野菜かりんとう	チーズパン,れんこんポール,ごまドレッシングサラダ,もやしスープ,牛乳	麦茶,煮込みうどん
10	金	ソフール	ごはん,鶏肉のくわ焼,キャベツとコーンのマヨ和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),牛乳,ほんかん	麦茶,アーモンドトースト
11	土	りんごスティック	わかめごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
12	日	Fe入りウエハース	きつねうどん,大豆とこぶの煮物,キャベツとハムの和え物,麦茶,バナナ	牛乳,蒸しパン(かぼちゃ)
13	月	きなこせんべい	三色丼(鯖),パリパリ漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),せん茶,オレンジ	牛乳,芋もち
14	火	ビスケット	ごはん,麻婆豆腐,ほうれん草のナムル,白菜スープ,麦茶,ほんかん	牛乳,マーブルケーキ
15	水	ヤクルト	ひじき御飯,焼きししゃも,磯香和え,みそ汁(豆腐・葉ねぎ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,中華まんじゅう
16	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
17	金	チーズ	ごはん,竹輪のいんろう蒸し,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(キャベツ・えのきたけ),麦茶	牛乳,ぎすけ煮
18	土	Fe入りえびせん	スパゲティーミートソース,ツナサラダ,野菜スープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ココアトースト
19	日	クラッカー	さくらごはん,魚のムニエル,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
20	月	しらすせんべい	ごはん,さつま揚げ,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(もやし・おふ),せん茶	牛乳,アーモンドケーキ
21	火	ヨーグルト	ごはん,鶏肉のみそ炒め,ほうれん草のかまぼこ和え,すまし汁(おふ・はくさい),ほうじ茶	牛乳,チーズクッキー
22	水	切り干し芋	ハヤシライス,じゃこサラダ,玄米茶,バナナ	幼児牛乳,ツナパン
23	木	星っこ	ごはん,さばのみそ煮,白菜のおかか和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
24	金	りんごスティック	バターロール,鮭のコーンマヨネーズ焼き,大根サラダ,野菜スープ,牛乳	麦茶,いなりずし
25	土	チーズキャッチ	ごはん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリーの香り和え,みそ汁(キャベツ・じいたけ),麦茶	牛乳,さつま芋の茶巾しぶり
26	日	きなこせんべい	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,麦茶,バナナ	牛乳,ココアホットケーキ
27	月	ビスケット	ごはん,ポークソテー,大豆とひじきのサラダ,みそ汁(白菜・しいたけ),牛乳	麦茶,たこ焼き風
28	火	煮干し	和風カレーうどん,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,五平もち

	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	604	24.4	20.8	288	2.5	205	0.34	0.43	38	5.6	2.7
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	118	119	145	124	114	110	121	134	190	175	193
3才未満児	484	19.6	16.7	234	2	165	0.27	0.35	30	4.5	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(%)	104	105	128	108	87	86	108	125	150	136	140