



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,コーンマヨカップケーキ |
| 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,ふりかけ,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,れんこんボール,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,ぼんかん | 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,ぼんかん | 牛乳,マープルケーキ |
| 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とえ,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶 | 牛乳,さつま芋の茶巾しぼり |
| 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 |