



献立表



2024年度

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 | 日 | バナナチップ | ごはん,豚肉の生姜焼き,白菜の甘酢和え,みそ汁(たまねぎ・わかめ),麦茶 | 麦茶,フルーツポンチ | |
| 02 | 月 | カルシウムせんべい | じゃこごはん,さつま揚げ,野菜のおかか和え,みそ汁(切り干し大根・えのきたけ),麦茶 | 牛乳,きな粉クッキー | |
| 03 | 火 | ソファール元気 | タンメン,鶏レバーのみそ煮,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,牛乳 | 麦茶,チャーハン(焼豚) | |
| 04 | 水 | ミレービスケット | おもち(のり・きなこ),豚汁,麦茶,みかん | 牛乳,チーズじゃこトースト | |
| 05 | 木 | 煮干し | ごはん,切干大根の卵焼,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁(かぶ・油揚げ),せん茶,りんご | 牛乳,さつまいもスティック(砂糖) | |
| 06 | 金 | 星っこ | チーズパン,ウイングスティック生姜煮,コールスローサラダ,もやしスープ,牛乳,キウイフルーツ | 麦茶,いなりずし | |
| 07 | 土 | バナナチップ | ごはん,豚肉のみそ焼き,大根サラダ,すまし汁(キャベツ・わかめ),麦茶 | 麦茶,ピザパン | |
| 08 | 日 | しらすせんべい | ごはん,さばのみそ煮,野菜の甘酢和え,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,オレンジ | 麦茶,ゆでじゃが芋(青のり) | |
| 09 | 月 | うさぎのしっぽ | ごはん,れんこんボール,キャベツといんげんのごま和え,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶 | 牛乳,お好み焼 | |
| 10 | 火 | 切り干し芋 | カレーライス,大根とツナのサラダ(マヨネーズ),福神漬,ほうじ茶,バナナ | 牛乳,シュガートースト | |
| 11 | 水 | ヨーグルト | ブドウパン,特製シューマイ,春雨サラダ,中華風スープ,牛乳 | 麦茶,中華風リゾット | |
| 12 | 木 | ☆ おたのしみ給食 ☆ | | | |
| 13 | 金 | チーズ | きのご飯,魚のごまみそ焼,竹輪ときゅうりのおかか和え,すまし汁(おふ・わかめ),玄米茶 | 牛乳,開口笑 | |
| 14 | 土 | ミニハートせんべい | そばろごはん,キャベツとツナの和え物,さつま芋の甘煮,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶 | 麦茶,甘辛団子 | |
| 15 | 日 | ミレービスケット | ごはん,焼のり,肉じゃが煮,白菜のおかか和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶 | 麦茶,ツナパン | |
| 16 | 月 | 花せんべい | わかめごはん,魚の香味揚,磯香和え,みそ汁(こまつな・しいたけ),せん茶 | 牛乳,りんごの蒸しケーキ | |
| 17 | 火 | ヤクルト | ビビンバ,中華風サラダ,わかめスープ,牛乳 | 麦茶,フルーツのヨーグルト和え | |
| 18 | 水 | 煮干し | 煮込みうどん,キャベツとささみのごま酢和え,大豆とこぶの煮物,牛乳 | 麦茶,五平もち | |
| 19 | 木 | お星さませんべい | ごはん,納豆,白身魚の黄金焼き,白菜のお浸し,みそ汁(もやし・おふ),麦茶,みかん | 牛乳,ミニソーセージパイ | |
| 20 | 金 | りんごスティック | バターロール,ポークソテー,ごまドレッシングサラダ,わかめスープ,牛乳 | 麦茶,おにぎり(おかか) | |
| 21 | 土 | いわしおかき | 麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶 | 麦茶,ジャムトースト | |
| 22 | 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 | 麦茶,ホットケーキ(ココア) | |
| 23 | 月 | バナナチップ | ごはん,はんぺんフライ,じゃこサラダ,みそ汁(白菜・しいたけ),ほうじ茶 | 牛乳,焼きそば | |
| 24 | 火 | チーズキャッチ | スパゲティ・ミートソース,大根サラダ,野菜スープ,麦茶,みかん | 牛乳,クロックムッシュ | |
| 25 | 水 | クリスマス会 ☆彡 | | | |
| 26 | 木 | 切り干し芋 | 三色丼(鶏),たき木和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),玄米茶,りんご | 牛乳,芋もち | |
| 27 | 金 | うさぎのしっぽ | ごはん,豚肉のロール巻揚,キャベツ,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),せん茶 | 牛乳,コーンフレーククッキー(チョコチップ) | |
| 28 | 土 | きなこせんべい | ごはん,鶏肉のみそ炒め,きゅうりの南蛮漬,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),麦茶 | 麦茶,クラッカーサンド(ツナマヨ) | |
| 29 | 日 | 花せんべい | すき焼き丼,バリバリ漬,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶 | 麦茶,ふかし芋 | |
| 30 | 月 | プチスティックビスケット | わかめごはん,魚の照焼,切干大根の煮物,みそ汁(白菜・しいたけ),麦茶 | 麦茶,マカロンあべ川 | |
| 31 | 火 | 休 園 | | | |

| | 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 | 573 | 22.2 | 19 | 223 | 2.4 | 326 | 0.33 | 0.37 | 32 | 5.1 | 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(%) | 112 | 108 | 133 | 96 | 109 | 174 | 118 | 116 | 160 | 159 | 164 |
| 3才未満児 | 458 | 17.8 | 15.2 | 181 | 1.9 | 262 | 0.26 | 0.3 | 26 | 4.1 | 1.9 |
| 目標量 | 464 | 18.6 | 12.9 | 214 | 2.3 | 189 | 0.25 | 0.28 | 20 | 3.3 | 1.5 |
| 充足率(%) | 99 | 96 | 118 | 85 | 83 | 139 | 104 | 107 | 130 | 124 | 127 |