献　立　表

2025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	火	りんごスティック	こぎつねごはん,白身魚の黄金焼き,磯香和え,みそ汁(かぶ),牛乳,すいか	麦茶,杏仁豆腐
02	水	チーズ	夏野菜カレー,福神漬,キャベツの胡麻マヨネーズ和え,ぶどうジュース,バナナ	幼児牛乳,たこ焼き風
03	木	カルシウムせんべい	ブドウパン,ポテトオムレツ,大根とツナのサラダ,わかめスープ,牛乳	麦茶,涼麺
04	金	プチスティックビスケット	三色丼(鶏),ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),せん茶	牛乳,あんこスティックパイ
05	土	ミニのりせんべい	スパゲティーナポリタン,コールスローサラダ,豆腐スープ,麦茶,キウイフルーツ	麦茶,コーントースト
06	日	クラッカー	ごはん,鶏肉のくわ焼,大根サラダ,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋(青のり)
07	月	きらきらコーンのお星さま	七夕そうめん,鶏肉のみそ炒め,南瓜のグラッセ,牛乳	麦茶,五平もち
08	火	豆乳ラスク	梅ごはん,擬製豆腐,キャベツといんげんのごま和え,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,プリンアラモード
09	水	ソフール元気	ごはん,やみつきチキン,ひじきサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),ほうじ茶,オレンジ	牛乳,豆腐団子あべ川
10	木	胡瓜	ごはん,納豆,魚のムニエル,野菜のツナ和え,みそ汁(大根・油揚げ),玄米茶,メロン	牛乳,開口笑
11	金	ミレービスケット	バターロール,肉団子のもち米蒸し,じゃこサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,お星さませんべい,カップアイス
12	土	いわしおかき	焼きそば,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	麦茶,蒸しパン(とうもろこし)
13	日	ミニハートせんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜のおかか和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
14	月	うさぎのしっぽ	枝豆ごはん,蒸し鶏のバンバンジーソース,さつま揚げの甘辛煮,みそ汁(えのきたけ・なす),麦茶	牛乳,ビーンズフライ
15	火	煮干し	ごはん,手作りふりかけ(じゃこ),切干大根の卵焼,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(豆苗・おふ),玄米茶	牛乳,カレーチーズトースト
16	水	チーズキャッチ	ブドウパン,ウィングスティック生姜煮,ツナサラダ,もやしスープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,芋もち
17	木		☆　おたのしみ給食　☆	
18	金	きなこせんべい	涼麺,南瓜の白煮,玄米茶,バナナ	牛乳,変わりお好み焼
19	土	ミニクラッカー	豆腐ごはん,魚の照焼,大根の甘酢和え,みそ汁(なす・葉ねぎ),麦茶	麦茶,ツナパン
20	日	ざらめせんべい	チキンライス,もやしサラダ,豆腐スープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ホットケーキ
21	月	バナナチップ	そぼろごはん,キャベツとツナの和え物,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶,バナナ	麦茶,マカロニあべ川
22	火	トマト	ごはん,あじのから揚げ,小松菜のごま和え,すまし汁(おふ・キャベツ),麦茶,オレンジ	牛乳,ごまクッキー
23	水	ヤクルト	わかめごはん,竹輪のいんろう蒸し,パリパリ漬,みそ汁(なす・油揚げ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
24	木	豆乳ラスク	チーズパン,ハンバーグ,ブロッコリーの香り和え,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,冷やしラーメン
25	金	ミニのりせんべい	ハヤシライス,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,麦茶,すいか	牛乳,ラスク
26	土	星っこ	ごはん,焼のり,魚のごまみそ焼,きんぴら(肉入り),すまし汁(おふ・キャベツ),麦茶	麦茶,オレンジ羹
27	日	プチスティックビスケット	すき焼き丼,野菜の甘酢和え,みそ汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,蒸しパン(バナナ・ココア)
28	月	きなこせんべい	ごはん,麻婆豆腐(えび入り),ほうれん草のナムル,中華風スープ,ほうじ茶	牛乳,ブラウンケーキ
29	火	りんごスティック	鯖のおぼろごはん,竹輪ときゅうりのおかか和え,麦茶,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),バナナ	牛乳,アメリカンドッグ
30	水	チーズ	ごはん,みそ入りつくね,大豆の五目煮,すまし汁(大根・わかめ),牛乳,メロン	麦茶,牛乳羹
31	木	カルシウムせんべい	ごはん,鮭のコーンマヨネーズ焼き,キャベツとわかめのごま酢和え,みそ汁(かぶ・油揚げ),せん茶,オレンジ	牛乳,きな粉クッキー

	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	572	23.5	19.9	251	2.4	212	0.31	0.42	32	5	2.5
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	115	139	108	109	113	111	131	160	156	179
3才未満児	458	18.8	15.9	204	1.9	170	0.25	0.34	26	4	2
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	101	123	95	83	90	100	121	130	121	133