



献立表



2025/08月分

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	金	うさぎのしっぽ	バターロール,じゃが芋の重ね焼き,じゃこサラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,涼麺
02	土	お星さませんべい	チキンライス,コールスローサラダ,野菜スープ,麦茶,キウイフルーツ	麦茶,ジャムトースト
03	日	りんごスティック	ごはん,焼のり,肉じゃが煮,野菜のおかか和え,みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え
04	月	ミニのりせんべい	カレーライス,福神漬,ひじきのマヨネーズ和え,せん茶,すいか	牛乳,チーズクッキー
05	火	ヤクルト	ごはん,ちんちん揚げ,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),牛乳	麦茶,フルーツパフェ
06	水	チーズ	ブドウパン,特製シューマイ,中華風サラダ,もやしスープ,牛乳,オレンジ	麦茶,芋もち
07	木	煮干し	ミートボールスパゲティ,野菜のごまマヨネーズ和え,わかめスープ,玄米茶	牛乳,とうもろこし
08	金	バナナチップ	ごはん,焼きししゃも,冷やしどり,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶(パック),カップアイス,ざらめせんべい
09	土	星っこ	麻婆豆腐丼,ほうれん草のナムル,中華風スープ,麦茶,バナナ	麦茶,蒸しパン(かぼちゃ)
10	日	カルシウムせんべい	ごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,マカロニあべ川
11	月	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	麦茶,ツナパン
12	火	クラッカー	涼麺,南瓜のグラッセ,玄米茶,バナナ	牛乳,お好み焼
13	水	胡瓜	夕焼けごはん,挽肉と茄子のみそ炒め,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,すまし汁(キャベツ・わかめ),麦茶	牛乳,塩レモンクッキー
14	木	ミニハートせんべい	バターロール,れんこんボール,大根サラダ,卵スープ,牛乳	麦茶,焼きうどん(しょうゆ)
15	金	りんごスティック	ごはん,豆腐とツナの卵焼,こんにゃくの土佐煮,みそ汁(こまつな・油揚げ),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,ウインナートースト
16	土	しらすせんべい	ごはん,鶏肉のみそ炒め,切干大根のサラダ,すまし汁(豆腐・わかめ),麦茶	麦茶,オレンジ羹
17	日	星っこ	そばろごはん,野菜のツナ和え,みそ汁(たまねぎ・じゃがいも),麦茶	牛乳,ホットケーキ
18	月	ミレービスケット	ごはん,魚のムニエル,磯香和え,みそ汁(豆苗・油揚げ),玄米茶,パイナップル	牛乳,豆腐一口ドーナッツ
19	火	トマト	ビビンバ,きゅうりの南蛮漬,コーンと卵のスープ,麦茶,すいか	牛乳,シュガートースト
20	水	うさぎのしっぽ	卵サンド,チーズサンド,南瓜の白煮,もやしスープ,牛乳	麦茶,五平もち
21	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
22	金	クラッカー	冷やしラーメン,鶏レバーのみそ煮,せん茶,バナナ	牛乳,ブラウンケーキ
23	土	りんごスティック	ごはん,豚肉の生姜焼き,ツナサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),麦茶	麦茶,フルーツポンチ
24	日	きなこせんべい	ごはん,魚の照焼,厚揚げ豆腐と大根の煮物,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,バナナ	牛乳,ヨーグルト蒸しパン
25	月	バナナチップ	ごはん,豆腐ハンバーグ,マゼドアンサラダ,みそ汁(もやし・おふ),玄米茶	牛乳,プリンアラモード
26	火	ソフール	梅ごはん,魚の香味揚げ,バリバリ漬,みそ汁(なす・油揚げ),麦茶	牛乳,チーズじゃこトースト
27	水	チーズキャッチ	ごはん,みそ入りつくね,ひじきサラダ,すまし汁(豆腐・こまつな),ほうじ茶,キウイフルーツ	牛乳,マドレーヌ
28	木	プチスティックビスケット	チーズパン,ボークソテー,大根とツナのサラダ,南瓜のスープ,牛乳	麦茶,冷やそうめん
29	金	胡瓜	ごはん,魚のさらさ焼き,キャベツの納豆和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),牛乳,とうもろこし	麦茶,杏仁豆腐
30	土	ミニのりせんべい	きつねうどん,煮豆,キャベツとささみのごま酢和え,麦茶,バナナ	麦茶,ココアホットケーキ
31	日	いわしおかき	カレーピラフ,もやしサラダ,豆腐スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付

	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	576	22.2	19.8	241	2.3	337	0.32	0.4	35	5.6	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	108	138	103	105	180	114	125	175	175	179
3才未満児	462	17.8	15.9	196	1.8	270	0.26	0.33	28	4.5	2
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	96	123	92	78	143	104	118	140	136	133