



# 献立表



ちゅうりっぷ保育園

2025年度

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	日	バナナチップ	わかめごはん,魚のごまみそ焼,切干大根の煮物,すまし汁(はくさい・えのき),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
02	月	花せんべい	ごはん,麻婆豆腐(えび入り),ほうれん草のナムル,白菜スープ,せん茶	牛乳,かぼちゃもち
03	火	チーズティックビスケット	ハヤシライス,大豆とひじきのサラダ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,節分ケーキ
04	水	ヨーグルト	ごはん,豆腐ハンバーグ,コールスローサラダ,みそ汁(大根・葉ねぎ),玄米茶	牛乳,アメリカンドッグ
05	木	切り干し芋	こぎつねごはん,魚のムニエル,竹輪ときゅうりのおかか和え,みそ汁(おふ・わかめ),ほうじ茶,ぽんかん	牛乳,チーズじゃこトースト
06	金	ミニクラッカー	ブドウパン,肉団子のもち米蒸し,春雨サラダ,ポテトスープ,牛乳	麦茶,おじやとたくあん
07	土	星っこ	煮込みうどん,煮豆(白いんげん),キャベツとささみのごま酢和え,牛乳	麦茶,おにぎり(おかか)
08	日	うさぎのしっぽ	ごはん,豚肉のみぞ焼き,もやしサラダ,すまし汁(豆腐・葉ねぎ),麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ツナパン
09	月	ミニのりせんべい	ごはん,焼のり,自身魚の黄金焼き,里芋と油揚げの煮物,みそ汁(白菜・おふ),玄米茶	牛乳,中華まんじゅう
10	火	煮干し	ごはん,豚肉のロール巻揚,キャベツ,みそ汁(もやし・油揚げ),麦茶	牛乳,フルーツポンチ
11	水	豆花クッキー	そぼろごはん,白菜のおかか和え,みそ汁(豆腐・こまつな),麦茶,バナナ	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)
12	木	りんごティック	ホットドック,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,わかめスープ,牛乳	麦茶,五平もち
13	金	きなこせんべい	ごはん,魚のさらさ焼き,キャベツの納豆和え,みそ汁(かぶ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,チョコレートクッキー
14	土	ヤクルト	すき焼き丼,ほうれん草とはくさいのお浸し,けんちん汁,麦茶,オレンジ	牛乳,焼き芋
15	日	ミニクラッcker	さくらごはん,焼のり,煮魚,野菜の甘酢和え,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,オレンジ蒸しパン
16	月	うさぎのしっぽ	みそラーメン,竹輪とレバーの甘辛煮,玄米茶,バナナ	牛乳,豆腐団子ごまだれ
17	火	ミニハートせんべい	ごはん,さつま揚げ,パリパリ漬,すまし汁(はくさい・えのき),玄米茶	牛乳,プリンアラモード
18	水	チーズ	カレーライス,じゃこサラダ,せん茶,ぽんかん	牛乳,シュガートースト
19	木	切り干し芋	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
20	金	チーズティックビスケット	ごはん,ポークソテー,ひじきサラダ,みそ汁(豆苗・油揚げ),牛乳,キウイフルーツ	麦茶,たこ焼き風
21	土	バナナチップ	焼きそば,ころころポテトのみぞ炒め,豆腐スープ,牛乳	麦茶,おにぎり(こんぶ)
22	日	きなこせんべい	麻婆豆腐丼,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	牛乳,ココアホットケーキ
23	月	花せんべい	わかめごはん,さばのみぞ煮,キャベツとツナの和え物,すまし汁(大根・葉ねぎ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
24	火	煮干し	みぞ煮込みうどん,白菜のしらす和え,牛乳,バナナ	麦茶,チャーハン(焼豚)
25	水	ヤクルト	チーズパン,ウイングスティック生姜煮,切干大根のサラダ,もやしスープ,牛乳,りんご	麦茶,中華風リゾット
26	木		☆ おたのしみ給食 ☆	
27	金	りんごティック	ごはん,みそ入りつくね,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(なす・玉ねぎ),ほうじ茶	牛乳,芋もち
28	土	ざらめせんべい	スパゲティーミートソース,ごまドレッシングサラダ,野菜スープ,麦茶,オレンジ	牛乳,ワインナートースト

	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	590	23.7	20.3	263	2.4	263	0.35	0.44	34	5.4	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(%)	115	116	142	113	109	141	125	138	170	169	179
3才未満児	473	19	16.3	215	1.9	212	0.28	0.36	27	4.4	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(%)	102	103	126	100	83	112	112	129	135	133	133