



献立表



2026年度

ちゅうりっぷ保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	バナナチップ	ごはん、鶏肉のみそ炒め、もやしサラダ、すまし汁(はくさい・えのき)、麦茶	牛乳、ジャムトースト
02	日	豆乳ラスク	ごはん、焼のり、肉じゃが煮、野菜のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、麦茶	牛乳、ツナパン
03	月	りんごスティック	カレーライス、福神漬、ひじきのマヨネーズ和え、牛乳、すいか	麦茶、冷やしラーメン(おやつ)
04	火	花せんべい	ごはん、ちんちん揚げ、きゅうりの南蛮漬、みそ汁(キャベツ・しいたけ)、牛乳	麦茶、かき氷
05	水	ミニクラッカー	チーズパン、花しゅうまい、中華風サラダ(鶏ささみ)、もやしスープ、牛乳、オレンジ	麦茶、芋もち
06	木	うさぎのしっぽ	涼麺、南瓜のグラッセ、玄米茶、バナナ	牛乳、シュガートースト
07	金	ヤクルト	枝豆ごはん、焼きししゃも、冷やしどり、みそ汁(なす・玉ねぎ)、せん茶、とうもろこし	牛乳、変わりお好み焼
08	土	ミニのりせんべい	ごはん、豚肉の生姜焼き、ツナサラダ、みそ汁(おふ・わかめ)、牛乳	麦茶、カルピス羹
09	日	ブチスティックビスケット	ごはん、ふりかけ、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	牛乳、ココアホットケーキ
10	月	ミニハートせんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、マゼドアンサラダ、すまし汁(キャベツ・わかめ)、牛乳	麦茶、フルーツのヨーグルト和え
11	火	豆花クッキー	すき焼き丼、野菜の甘酢和え、みそ汁(大根・葉ねぎ)、麦茶、バナナ	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ)
12	水	煮干し	ミートボールスパゲティ、コールスローサラダ、わかめスープ、玄米茶、キウイフルーツ	牛乳、手作りピザ(しらす)
13	木	チーズ	食パン、ポークソテー、大根とツナのサラダ、南瓜のスープ、麦茶、メロン	牛乳、焼きうどん(しょうゆ)
14	金	バナナチップ	わかめごはん、豆腐とツナの卵焼、ほうれん草の納豆和え、みそ汁(こまつな・油揚げ)、ほうじ茶	牛乳、きな粉クッキー
15	土	しらすせんべい	きつねうどん、煮豆、キャベツとささみのごま酢和え、麦茶、オレンジ	牛乳、ウインナートースト
16	日	星っこ	そばろごはん、野菜のツナ和え、みそ汁(大根・葉ねぎ)、麦茶、バナナ	牛乳、マカロニあべ川
17	月	豆乳ラスク	こぎつねごはん、白身魚の黄金焼き、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁(豆苗・おふ)、玄米茶	牛乳、カリもち豆腐チュロス
18	火	ミニハートせんべい	ビビンバ、中華風サラダ(ハム)、ワンタンスープ、麦茶、キウイフルーツ	牛乳、チーズケーキ
19	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
20	木	胡瓜	さくらごはん、魚のさらさ焼き、こんにゃくの土佐煮、みそ汁(大根・葉ねぎ)、牛乳	麦茶、杏仁豆腐
21	金	ヨーグルト	ブドウパン、れんこんボール、じゃこサラダ、卵スープ、牛乳、すいか	麦茶、五平もち
22	土	花せんべい	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	牛乳、オレンジ羹
23	日	ミニクラッカー	わかめごはん、魚の照焼、大豆とこぶの煮物、みそ汁(キャベツ・しいたけ)、麦茶、オレンジ	牛乳、ツナパン
24	月	うさぎのしっぽ	ごはん、鶏肉のくわ焼、切干大根のサラダ、みそ汁(もやし・わかめ)、麦茶	牛乳、いちごスコーン
25	火	トマト	冷やそうめん(昼食)、挽肉と茄子のみそ炒め、玄米茶、バナナ	牛乳、クロックムッシュ
26	水	ミニのりせんべい	夕焼けごはん、みそ入りつくね、磯香和え、すまし汁(豆腐・こまつな)、ほうじ茶、パイナップル	牛乳、とうもろこし
27	木	ブチスティックビスケット	梅ごはん、魚の香味揚げ、パリパリ漬、みそ汁(なす・油揚げ)、麦茶	牛乳、フルーツポンチ(ゼリー入り)
28	金	チーズ	バターロール、茄子のグラタン、大根サラダ、もやしスープ、牛乳	麦茶、涼麺(おやつ)
29	土	豆花クッキー	豆腐ごはん、魚のムニエル、竹輪ときゅうりのおかか和え、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、麦茶	牛乳、蒸しパン(かぼちゃ)
30	日	星っこ	カレーピラフ(ウインナー)、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
31	月	ヤクルト	ごはん、ヤンニョムチキン、ひじきサラダ、みそ汁(もやし・おふ)、玄米茶、キウイフルーツ	牛乳、アメリカンドッグ

	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	580	23.8	20.4	256	2.2	208	0.34	0.43	32	5.2	2.6
目標量	513	20.5	14.2	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	113	116	144	110	100	111	121	134	160	163	186
3才未満児	465	19.2	16.4	209	1.8	168	0.27	0.35	26	4.2	2.1
目標量	461	18.4	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	101	104	128	99	78	90	108	130	130	131	140