

2024年6月 月間献立表

ちゅらさん保育園

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | | | 1 |
| 昼食 | | | | | | 塩焼きそば、みそ汁(こまつな・麩)、パイ |
| 午後おやつ | | | | | | 豆乳、青菜おにぎり |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 昼食 | ごはん、さばのみそ焼き、ゴーヤーチャンプル、えのきのすまし汁、パイ | ごはん、松風焼き、ほうれん草の中華風お浸し、アーサ汁 | ハヤシライス、オクラサラダ、バナナ | ごはん、鮭のキノコ焼き、パイヤイリチー、みそ汁(豆腐・わかめ) | ごはん、肉じゃが、納豆みそ、春雨スープ、オレンジ | もずく丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも |
| 午後おやつ | 豆乳、シリアルバー | 豆乳、お麩ラスク | 豆乳、ちんすこう | 豆乳、ちんびん | 豆乳、ココア蒸しパン | 豆乳、フルーツヨーグルト |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 昼食 | ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、大根スープ、もも | ごはん、プルコギ、ブロッコリーマヨサラダ、みそ汁(キャベツ、油揚げ) | ごはん、マーメイドチキン、鉄分サラダ、イナムドゥチ、スイカ | 冷やし中華、ちくわ磯辺揚げ、オレンジ | ごはん、赤魚のみぞれ煮、ブロッコリーのおかかかえ、豚汁 | ごはん、しょうが焼き、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、パイ |
| 午後おやつ | 豆乳、ブルーベリーマフィン | 豆乳、スコーン | 豆乳、プリン | 豆乳、みそおにぎり | 豆乳、ホットケーキ | 豆乳、マシュマロサンド |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 昼食 | ごはん、さばの蒲焼き、ひじき煮、アーサ汁 | ミートスパゲッティ、ポテトチーズ焼き、パイ | お弁当会 | ごはん、白身フライ、きんぴらごぼう、えのきのすまし汁、オレンジ | ごはん、照り焼きチキン、カムカムサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、バナナ | そばろ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも |
| 午後おやつ | 豆乳、ジャムサンド | 豆乳、しゃけおにぎり | 豆乳、フルーツゼリー | 豆乳、豆花 | 豆乳、ラスク | 豆乳、ココアケーキ |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 昼食 | ごはん、鮭のみそマヨ焼き、豆腐チャンプルー、大根スープ | ごはん、冬瓜のあんかけ、グリーンサラダ、みそ汁(こまつな・麩)、バナナ | ごはん、鶏肉の唐揚げ、スパゲティサラダ、ミネストローネ、スイカ | ごはん、魚の磯揚げ、クープイリチー、みそ汁(キャベツ、油揚げ) | 沖縄そば、もやしのごま和え、オレンジ | ドライカレー、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、パイ |
| 午後おやつ | 豆乳、揚げパン | 豆乳、ツナコーントースト | 豆乳、パースデーケーキ | 豆乳、ヨーグルト | 豆乳、アガラサー | 豆乳、しゃけおにぎり |

3歳未満児・平均エネルギー 409.1kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 13.8g/塩分 1.2g
 3歳以上児・平均エネルギー 511.4kcal/たんぱく質 19.9g/脂質 17.3g/塩分 1.5g