

2024年7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	2	3	4	5	6
昼食	ごはん、さばのみそ焼き、ゴーヤーチャンプル、アーサ汁	カレーうどん、オクラサラダ、オレンジ	ちらし寿司、マーマレードチキン、星の麩スープ、バナナ	ごはん、豚肉とナスの味噌炒め、カムカムサラダ、えのきのすまし汁	ジュース、白身魚の南蛮漬け、ソーメン汁、スイカ	豚丼、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、ココア蒸しパン	豆乳、ヨーグルト	豆乳、さつまいも天ぷら	豆乳、クッキー	豆乳、お麩ラスク
	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん、筑前煮、納豆みそ、大根スープ、パイン	ごはん、しょうが焼き、こまつなサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん、鮭のみそ焼き、塩昆布トマトサラダ、冬瓜のお汁	パン、ポークビーンズ、コールスロー、バナナ	ごはん、のり塩チキン、豆腐チャンプルー、イナムドゥチ	ごはん、マーボー豆腐、大根スープ、パイン
午後おやつ	豆乳、ブルーベリーマフィン	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、ちんびん	豆乳、わかめおにぎり	豆乳、揚げパン	豆乳、マシュマロサンド
	15 海の日	16	17 お弁当会	18	19	20
昼食		もずく丼、ほうれん草の中華風お浸し、豚汁、オレンジ		ごはん、さばの塩焼き、パパイイリチー、アーサ汁、スイカ	ごはん、鶏の甘辛煮、ブロッコリーのおかか和え、えのきのすまし汁	そば丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ		豆乳、サターアングギー	豆乳、プリン	豆乳、ジャムサンド	豆乳、ちんすこう	豆乳、ホットケーキ
	22	23	24 お誕生日会	25	26	27
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、ポテトサラダ、みそ汁(キャベツ、油揚げ)	ごはん、オーロラチキン、キャベツと塩昆布和え、大根スープ、バナナ	ごはん、ハンバーグ、ポテトフライ、ABCスープ	ごはん、魚のカレー揚げ、切干し大根の炒め、みそ汁(豆腐・わかめ)	沖縄そば、もやしのごま和え、オレンジ	ビビンバ丼、みそ汁(こまつな・麩)、パイン
午後おやつ	豆乳、ヨーグルト	豆乳、ツナコーントースト	豆乳、ココアケーキ	豆乳、ちんびん	豆乳、みそおにぎり	豆乳、青菜おにぎり
	29	30	31			
昼食	ごはん、さばの竜田揚げ、ブロッコリーマヨサラダ、アーサ汁、バナナ	ごはん、夏野菜カレー、とうもろこし、スイカ	ジャージャー麺、鉄分サラダ、えのきのすまし汁			
午後おやつ	豆乳、アガラサー	豆乳、スコーン	豆乳、しゃけおにぎり			

3歳未満児・平均エネルギー 413.8kcal/たんぱく質 16g/脂質 13.8g/塩分 1.1g
 3歳以上児・平均エネルギー 517.3kcal/たんぱく質 20g/脂質 17.2g/塩分 1.4g