

2024年8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
昼食				ごはん、マーマレードチキン、鉄分サラダ、イナムドゥチ、バナナ	ごはん、赤魚のみぞれ煮、ブロッコリーのおかか和え、豚汁	もずく丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ				ココア蒸しパン、豆乳	ちんすこう、豆乳	豆乳、フルーツヨーグルト
	5	6	7	8	9	10
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、パイン	ごはん、松風焼き、ほうれん草の中華風お浸し、アーサ汁	タコライス、オクラサラダ、スイカ	ごはん、鮭のキノコ焼き、パイイイリチー、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	ドライカレー、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、パイン
午後おやつ	豆乳、シリアルバー	豆乳、お麩ラスク	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、ちんびん	豆乳、ヨーグルト	豆乳、しゃけおにぎり
	12 休日 山の日	13	14	15	16	17 旧盆
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、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、タンドリーチキン、キャベツと塩昆布和え、大根スープ	ごはん、ブルコギ、ブロッコリーマヨサラダ、みそ汁(キャベツ、油揚げ)	そばろ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ		豆乳、ブルーベリーマフィン	スコーン、豆乳	豆乳、さつまいも天ぷら	豆乳、ホットケーキ	豆乳、マシュマロサンド
	19	20	21 お弁当会	22	23	24
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、パイン		冷やし中華、ちくわ磯辺揚げ、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	
午後おやつ	豆乳、ジャムサンド	豆乳、しゃけおにぎり	豆乳、ココアケーキ	豆乳、みそおにぎり	プリン、豆乳	
	26	27	28 お誕生日会	29	30	31
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	焼きそば、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
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、青菜おにぎり

3歳未満児・平均エネルギー 400.5kcal/たんぱく質 15.6g/脂質 13.5g/塩分 1.2g
 3歳以上児・平均エネルギー 500.6kcal/たんぱく質 19.6g/脂質 16.8g/塩分 1.5g