

2024年9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
	2	3	4	5	6	7
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	ジャージャー麺、とうもろこし、バナナ	ジュシー、白身魚の南蛮漬、ソーメン汁、パイン	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	ごはん、マーマレードチキン、オクラサラダ、星の麩スープ、オレンジ	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
	9	10	11	12	13	14
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、鉄分サラダ、冬瓜のお汁	ごはん、ベジタブルカレー、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、イナムドッチ	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、揚げパン	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、わかめおにぎり	豆乳、ちんびん	豆乳、マシュマロサンド
	16	17	18	19	20	21
昼食	敬老の日	もずく丼、ほうれん草の中華風お浸し、豚汁、バナナ	お弁当会	ごはん、さばの塩焼き、パパイヤイリチー、アーサ汁、オレンジ	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	そぼろ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ		豆乳、サーターアングギー	豆乳、プリン	豆乳、ちんすこう	豆乳、ジャムサンド	豆乳、ホットケーキ
	23	24	25	26	27	28
昼食	秋分の日 振替休日	ごはん、オーロラチキン、キヤベツと塩昆布和え、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	ピピンバ丼、みそ汁(こまつな・麩)、パイン
午後おやつ		豆乳、ちんびん	豆乳、ヨーグルト	豆乳、ココアケーキ	豆乳、みそおにぎり	豆乳、青菜おにぎり
	30					
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					
午後おやつ	豆乳、アガラサー					

3歳未満児・平均エネルギー 409.1kcal/たんぱく質 15.4g/脂質 13.2g/塩分 1g
 3歳以上児・平均エネルギー 511.4kcal/たんぱく質 19.3g/脂質 16.4g/塩分 1.3g