

2024年10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
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、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)	ごはん、マーマレードチキン、鉄分サラダ、イナムドゥチ	ごはん、魚のごまみそ焼き、ゴーヤーチャンプル、みそ汁(こまつな・麩)、バナナ	もずく丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ		豆乳、ブルーベリーマフィン	豆乳、ホットケーキ	豆乳、ヨーグルト	豆乳、シリアルバー	豆乳、フルーツヨーグルト
	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん、さばのみそ焼き、グリーンサラダ、えのきのすまし汁、パイン	ごはん、麻婆茄子、きんぴらレンコン、なめこ汁	タコライス、ごぼうサラダ、柿	ごはん、魚の鹽揚げ、クープイリチー、みそ汁(キャベツ、油揚げ)	ごはん、肉じゃが、納豆みそ、春雨スープ、オレンジ	そばろ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ	豆乳、ココア蒸しパン	豆乳、スコーン	お麩ラスク、豆乳	フルーツゼリー、豆乳	豆乳、ジャムサンド	豆乳、マシュマロサンド
	14	14	15	16	17	18
	スポーツの日			お井当会		
昼食		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)、パイン		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)	ミートスパゲッティ、ポテトチーズ焼き、バナナ	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ		プリン、豆乳	しゃけおにぎり、豆乳	豆乳、ちんびん	豆乳、ココアケーキ	豆乳、お麩ラスク
	21	22	23	24	25	26
			お誕生日会			
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、松風焼き、ほうれん草の中華風お浸し、アーサ汁、バナナ	ごはん、鶏肉の唐揚げ、スパゲッティサラダ、ミネストローネ、柿	ごはん、赤魚のみぞれ煮、ブロッコリーのおかか和え、豚汁	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、ちんすこう	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
	28	29	30	31		
			ハロウィンパーティ			
昼食	ごはん、タンドリーチキン、キャベツと塩尻布和え、大根スープ	野菜みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、オレンジ	ごはん、かぼちゃカレー、おぼけサラダ、ABCスープ、みかん	ごはん、白身フライ、きんぴらごぼう、えのきのすまし汁、バナナ		
午後おやつ	豆乳、さつまいも天ぷら	豆乳、みそおにぎり	豆乳、かぼちゃケーキ	豆乳、フルーツゼリー		

3歳未満児・平均エネルギー 408kcal/たんぱく質 15.7g/脂質 13.1g/塩分 1.2g
 3歳以上児・平均エネルギー 510kcal/たんぱく質 19.7g/脂質 16.4g/塩分 1.5g