

# 2024年11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
昼食					ごはん、ベジタブルカレー、 コールスロー、バナナ	豚丼、みそ汁(豆腐・わか め)、もも
午後おやつ					豆乳、フルーツゼリー	豆乳、お麩ラスク
	4 文化の日 振替休日	5	6	7	8	9
昼食		ごはん、さばのみそ焼き、ひ じき煮、豚汁	肉わかめうどん、ブロッコリ ーのおかか和え、柿	ごはん、チキンとさつまいも の照り炒め、さぼろサラダ、 星の麩スープ	ジューシー、白身魚の南蛮漬 け、ソーメン汁、パイン	ごはん、ドライカレー、大根 スープ、パイン
午後おやつ		豆乳、ジャムサンド	豆乳、ココア蒸しパン	豆乳、クッキー	豆乳、ヨーグルト	豆乳、ホットケーキ
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん、豚肉とナスの味噌炒 め、納豆みそ、えのきのすま し汁、梨	ごはん、鮭のみそ焼き、鉄分 サラダ、大根のお汁	ごはん、しょうが焼き、こま つなサラダ、みそ汁(豆腐・わ かめ)	栗ご飯、筑前煮、小松菜とえ のきのごま和え、大根スー プ、パイン	和風キノコパスタ、ポテトサ ラダ、バナナ	ごはん、肉やさい炒め、みそ 汁(豆腐・わかめ)
午後おやつ	豆乳、ちんびん	豆乳、さつまいもとりんごの ケーキ	豆乳、バナナケーキ	豆乳、揚げパン	豆乳、青菜おにぎり	豆乳、わかめおにぎり
	18	19	20 お弁当会	21	22	23 勤労感謝の日
昼食	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)	パン、マーメレードチキン、 グリーンサラダ、クラムチャ ウダー風、バナナ		ごはん、八宝菜、もやしの和 えもの、えのきのすまし汁	ごはん、さばの塩焼き、カム カムサラダ、アーサ汁、オレ ンジ	
午後おやつ	豆乳、プリン	豆乳、しゃけおにぎり	豆乳、ヨーグルト	豆乳、サーターアンドギー	豆乳、スイートポテト	
	25	26	27 お誕生日会	28	29	30
昼食	もずく丼、ほうれん草の中華 風お浸し、アーサ汁、梨	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	ごはん、ハンバーグ、ポテト フライ、ABCスープ、オレン ジ	ごはん、鮭の照り焼き、海藻 サラダ、さといも汁、バナナ	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、ちんすこう	豆乳、さつまいも天ぷら	豆乳、ココアケーキ	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、みそおにぎり	豆乳、青菜おにぎり

3歳未満児・平均エネルギー 412.2kcal/たんぱく質 15.7g/脂質 13.1g/塩分 1.1g

3歳以上児・平均エネルギー 515.3kcal/たんぱく質 19.6g/脂質 16.4g/塩分 1.3g