

# 2024年5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 憲法記念日	4 みどりの日
昼食			ごはん、鶏の甘辛煮、ほうれん草の中華風お浸し、みそ汁(豆腐・わかめ)	ジュース、マグロフライ、みそ汁(こまつな・麩)、オレンジ		
午後おやつ			豆乳、揚げパン	豆乳、クッキー		
	6 こどもの日 振替休日	7	8	9	10	11
昼食		もずく丼、カムカムサラダ、冬瓜のお汁、オレンジ	野菜みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、りんご	ごはん、さばのみそ焼き、パイヤイリチー、えのきのすまし汁	ごはん、タンドリーチキン、コールスロー、ミネストローネ、バナナ	そばろ丼、えのきのすまし汁、パン
午後おやつ		豆乳、アガラサー	豆乳、しゃけおにぎり	豆乳、ちんびん	豆乳、ヨーグルト	
	13	14	15 お弁当会	16	17	18
昼食	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、魚の磯揚げ、ゴーヤチャンプル、すまし汁(大根・油あげ)、オレンジ		インディアンスパゲッティ、かぼちゃサラダ、バナナ	ごはん、鮭のトマトマヨ焼き、鉄分サラダ、アーサ汁	ごはん、ドライカレー、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ	豆乳、ラスク	豆乳、ココア蒸しパン	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、みそおにぎり	豆乳、サーターアンダギー	豆乳、ヨーグルト
	20	21	22 お誕生日会	23	24	25
昼食	タコライス、ブロッコリーマヨサラダ、コーンスープ、りんご	ごはん、さばの塩焼き、切干し大根の炒め、みそ汁(玉ねぎ、えのき)	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、ABCスープ、オレンジ	ごはん、豚肉とナスの味噌炒め、もやしのごま和え、えのきのすまし汁、バナナ	ごはん、キャベツのみそ炒め、ブロッコリーのおかか和え、春雨スープ	ビビンバ丼、パン
午後おやつ	豆乳、さつまいも天ぷら	豆乳、ツナサンド	豆乳、ココアケーキ	豆乳、プリン	豆乳、チーズスコーン	豆乳、青菜おにぎり
	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん、ベジタブルカレー、ブロッコリーのおかか和え、りんご	ごはん、魚の南蛮漬、納豆みそ、みそ汁(キャベツ、油揚げ)	沖縄そば、グリーンサラダ、オレンジ	ごはん、オーロラチキン、キャベツと塩昆布和え、アーサ汁	ごはん、鮭のみそ焼き、クーブイリチー、えのきのすまし汁、バナナ	
午後おやつ	豆乳、さつまいも蒸しパン	豆乳、ジャムサンド	豆乳、バナナケーキ	豆乳、ヨーグルト	豆乳、わかめしらすおにぎり	

3歳未満児・平均エネルギー 398.3kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 12.9g/塩分 1.1g  
 3歳以上児・平均エネルギー 497.8kcal/たんぱく質 20.1g/脂質 16.1g/塩分 1.4g