

2025年4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 入園式	2	3	4	5
昼食		ごはん、照り焼きチキン、切干し大根の炒め、さといも汁、パイン、ミネラルふりかけ	ごはん、さばのみそ焼き、鉄分サラダ、厚揚げのスープ、ミネラルふりかけ	ごはん、松風焼き、こまつなサラダ、イナムドゥチ、バナナ、ミネラルふりかけ	ジャージャー麺、ブロッコリーのおかか和え、アーサ汁、オレンジ	ビビンバ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ		ミネラルスープ、ミネラルスープ、ココア蒸しパン	ミネラルスープ、やきいも	ミネラルスープ、オートミールクッキー	ミネラルスープ、みそおにぎり	ヨーグルト
	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん、鮭のみそマヨ焼き、豆腐チャンプルー、具たくさんみそ汁、ミネラルふりかけ	ごはん、回鍋肉、ブロッコリーマヨサラダ、なめこ汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、鶏肉のトマト煮、スパゲティサラダ、コーンスープ、もも、ミネラルふりかけ	ごはん、たらのみぞれ煮、クレープイリチー、豚汁、バナナ、ミネラルふりかけ	カレーうどん、海藻サラダ、りんご	ごはん、マーボー豆腐、大根スープ
午後おやつ	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら	ミネラルスープ、スコーン	ミネラルスープ、ヒラヤーチー	ミネラルスープ、ラスク	ミネラルスープ、しゃけおにぎり	麦茶、マシュマロサンド
	14	15	16 お弁当会	17	18	19
昼食	ごはん、さばの竜田揚げ、きんぴらレンコン、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、タンドリーチキン、コーンサラダ、ABCスープ、バナナ、ミネラルふりかけ		ごはん、鮭のチーズ焼き、ジャーマンポテト、ワンタンスープ、ミネラルふりかけ	沖縄そば、もやしのごま和え、りんご	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ	ミネラルスープ、ピザトースト	ミネラルスープ、ほうれん草蒸しパン	ミネラルスープ、魚てんぷら	ミネラルスープ、シリアルバー	ミネラルスープ、カレーおにぎり	プリン
	21	22	23 お誕生日会	24	25	26 親子遠足
昼食	タコライス、ごぼうサラダ、チキン野菜スープ、ミネラルふりかけ	ごはん、たらのきのこあんかけ、豚肉のみそ炒め、厚揚げのスープ、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、ジュリアンスープ、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、肉じゃが、納豆みそ、春雨スープ、もも、ミネラルふりかけ	ごはん、ドライカレー、マカロニサラダ、りんご、ミネラルふりかけ	
午後おやつ	ミネラルスープ、ちんびん	ミネラルスープ、ちんすこう	リンゴジュース、ココアケーキ	ミネラルスープ、アガラサー	ミネラルスープ、揚げパン	
	28	29 昭和の日	30			
昼食	ごはん、麻婆茄子、春雨サラダ、具たくさんみそ汁、バナナ、ミネラルふりかけ		ミートスパゲッティ、ポテトチーズ焼き、わかめスープ、パイン			
午後おやつ	ミネラルスープ、大学芋		ミネラルスープ、わかめおにぎり			

3歳未満児・平均エネルギー 415.8kcal/たんぱく質 17.3g/脂質 12.9g/塩分 1.6g

3歳以上児・平均エネルギー 519.2kcal/たんぱく質 21.5g/脂質 16.1g/塩分 2g