

2025年7月

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	
行事		1		2		3		4		5	
お昼		ごはん、トンカツ、かぼちゃサラダ、みそ汁、りんご、ミネラルふりかけ		ミートスパゲッティ、オクラサラダ、オニオンスープ、オレンジ		ごはん、さば蒲焼き、ゴーヤーチャンプル、みそ汁、ミネラルふりかけ		ごはん、なす味噌炒め、カムカムサラダ、なめこ汁、バナナ、ミネラルふりかけ		中華丼、みそ汁、もも	
午後おやつ		ミネラルスープ、黒糖カステラ		ミネラルスープ、しゃけおにぎり		ミネラルスープ、きな粉トースト		ミネラルスープ、大学芋		お麩ラスク	
行事	7 七夕	8		9		10		11		12	
お昼	ちらし寿司、マーマレードチキン、星コロッケ、きらきらスープ、フルーツゼリー	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、きゅうりとわかめの和え物、みそ汁、ミネラルふりかけ		ごはん、筑前煮、納豆みそ、もずくスープ、パイン		ごはん、鮭のみそ焼き、塩昆布トマトサラダ、冬瓜のお汁、バナナ、ミネラルふりかけ		ごはん、鶏の甘辛煮、ごま和え、白菜スープ、りんご、ミネラルふりかけ		キムタクチャーハン、みそ汁、みかん缶	
午後おやつ	カルピス、星クッキー	ミネラルスープ、チョコバナナケーキ		ミネラルスープ、ちんすこう		ソフトクッキー、ヨーグルト		ミネラルスープ、さつまいも蒸しパン		ハムチーズパン	
行事	14	15		16 お弁当会		17		18		19	
お昼	パン、ビーフシチュー風、コールスロー、ウインナー、もも	ごはん、肉やさい炒め、ほうれん草の和えもの、みそ汁、ミネラルふりかけ				わかめごはん、鮭の塩焼き、こまつなサラダ、豚汁、バナナ		ごはん、松風焼き、野菜炒め、えのきのすまし汁、パイン、ミネラルふりかけ		親子丼、みそ汁、もも缶	
午後おやつ	ミネラルスープ、ふりかけおにぎり	ミネラルスープ、オートミールクッキー		ミネラルスープ、スノーボール		ミネラルスープ、ちんびん		ミネラルスープ、揚げパン		マシュマロサンド	
行事	21 海の日	22		23 誕生日会		24		25		26	
お昼		ごはん、魚のバター醤油焼き、パイヤイリチー、みそ汁、バナナ、ミネラルふりかけ		ごはん、ミートローフ、ポテトサラダ、チキン野菜スープ、パイン		沖縄そば、キャベツおかか和え、スイカ		ごはん、夏野菜カレー、ブロックリーのじゃこ和え、バナナ		ごはん、麻婆豆腐、すまし汁、オレンジ	
午後おやつ		ミネラルスープ、ジャムサンド		リンゴジュース、ヨーグルトケーキ		ミネラルスープ、青菜おにぎり		ミネラルスープ、ココア蒸しパン		ホットケーキ	
行事	28	29		30		31					
お昼	ごはん、すき焼き風煮、もやしのごま和え、卵スープ、オレンジ、ミネラルふりかけ	もずく丼、白和え、みそ汁、パイン、ミネラルふりかけ		ごはん、しょうが焼き、ブロックリーマヨサラダ、アーサ汁、ミネラルふりかけ		ごはん、鮭ポテトクリーム焼き、きんぴらごぼう、こまつなスープ、もも、ミネラルふりかけ					
午後おやつ	ミネラルスープ、チーズスコーン	ミネラルスープ、チュロス		ミネラルスープ、アガラサー		ミネラルスープ、きつねおにぎり					

以上児 平均エネルギー

526 kcal

たんぱく質：

20.7 g

脂質：

14.6 g

塩分：

2.02 g

未満児 平均エネルギー

421 kcal

たんぱく質：

15.8 g

脂質：

11.6 g

塩分：

1.61 g