

2025年8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											
お昼								1		2	
午後おやつ								ごはん、八宝菜、ほうれん草のお浸し、卵スープ		ガバオ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もち	
行事	4	5	6	7	8	9					
お昼	ごはん、魚のカレー揚げ、クープイリチー、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、オレンジ、ミネラルふりかけ	冷やし中華、ちくわ磯辺揚げ、スイカ	ごはん、冬瓜のあんかけ、グリーンサラダ、ちむしんじ、ミネラルふりかけ	タコライス、オクラサラダ、わかめスープ、バナナ	ベジタブルカレー、もやしのごま和え、コロッケ、オレンジ	マーボーへちま丼、大根スープ、パイン					
午後おやつ	ミネラルスープ、シナモントースト	ミネラルスープ、みそおにぎり	ミネラルスープ、かぼちゃケーキ	ミネラルスープ、お好み焼き	ミネラルスープ、アガラサー	ホットケーキ(ココア)					
行事	11	12	13	14	15	16					
お昼		ごはん、鮭のみそマヨ焼き、豆腐チャンプルー、大根スープ、ミネラルふりかけ	ごはん、スパイシーチキン、鉄分サラダ、イナムドゥチ、ミネラルふりかけ	ごはん、さばの蒲焼き、ひじき煮、アーサ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、肉じゃが、納豆、サケの北海汁、オレンジ	そぼろ丼、みそ汁(キャベツ・わかめ)、みかん缶					
午後おやつ		ミネラルスープ、ココア揚げパン	ミネラルスープ、ちんすこう	ミネラルスープ、ジャムサンド	ミネラルスープ、スコーン	ラスク					
行事	18	19	20	21	22	23					
お昼	ごはん、鶏チリ、きゅうりとたくあん、肉団子のみぞれ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、魚のみぞれ煮、ブロッコリーのおかか和え、豚汁、パイン(生)、ミネラルふりかけ		ごはん、鮭のキノコ焼き、からし栗チャンプルー、味噌汁(じゃがいも・キャベツ)、ミネラルふりかけ	インディアンズパゲッティ、ポテトチーズ焼き、星の魷スープ、パイン						
午後おやつ	ミネラルスープ、カステラ	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら	ミネラルスープ、もちもちドーナツ	ミネラルスープ、ちんびん	ミネラルスープ、しゃけおにぎり						
行事	25	26	27	28	29	30					
お昼	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)、ミネラルふりかけ	ごはん、さばのみそ焼き、ゴーヤーチャンプル、すまし汁、パイン(生)、ミネラルふりかけ	ごはん、鶏肉の唐揚げ、スパゲティサラダ、ABCスープ、スイカ	ごはん、ブルコギ、ブロッコリーマヨサラダ、みそ汁(しめじ、油揚げ)、ミネラルふりかけ	ごはん、ささみフライ、きんぴらごぼう、春雨スープ、オレンジ、ミネラルふりかけ	焼きそば、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン					
午後おやつ	ミネラルスープ、ホットケーキ	ミネラルスープ、シリアルバー	リンゴジュース、パースデーケーキ	ミネラルスープ、ごまサブレ	ミネラルスープ、マーブルクッキー	青菜おにぎり					

以上児 平均エネルギー

548 kcal

たんぱく質:

21.9 g

脂質:

16.3 g

塩分:

1.9 g

未満児 平均エネルギー

446 kcal

たんぱく質:

17.8 g

脂質:

12.4 g

塩分:

1.5 g