

2025年9月

献立表

ちゅらさん保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日		土曜日
行事	1	2	3	4	5	6
お昼	ごはん、麻婆茄子、春雨サラダ、ゆし豆腐、ミネラルふりかけ	ごはん、さばの塩焼き、人参しりしり、具たくさんみそ汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	肉わかめうどん、ごぼうサラダ、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	ごはん、鮭のみそ焼き、和風野菜サラダ、かぼちゃのポタージュ、ミネラルふりかけ	野菜たっぷりキーマカレー、コールスロー、豆乳きのこスープ、キウイフルーツ	ビビンバ風ご飯、ヨーグルトサラダ、わかめスープ、もも
午後おやつ	ミネラルスープ、キャロットケーキ	ミネラルスープ、ジャムサンド	ミネラルスープ、青菜おにぎり	ミネラルスープ、ちんびん	ミネラルスープ、蒸しパン (小松菜)	マシュマロサンド
行事	8	9	10	11	12	13
お昼	ごはん、肉じゃがカレー風味、ほうれん草のごま和え、オクラの味噌汁、バナナ、ミネラルふりかけ	栗ご飯、さばの竜田揚げ、もやし和え、さといも汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、チャブチエ、かぼちゃの甘煮、冬瓜のお汁、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ、キャベツとハムのスープ、ミネラルふりかけ	ごはん、トンカツ、キャベツ炒め、すまし汁、ミネラルふりかけ	コーンピラフ、土佐和え、スープ、みかん缶
午後おやつ	ミネラルスープ、若夏ケーキ	ミネラルスープ、フルーツサンド	ミネラルスープ、コーンフレッククッキー	ミネラルスープ、揚げパン	ミネラルスープ、ココアケーキ	ツナマヨおにぎり
行事	15 敬老の日	16	17 お弁当会	18	19	20
お昼		ごはん、サバと野菜の甘酢あんかけ、オクラのねばねばサラダ、清汁、スイカ、ミネラルふりかけ		ごはん、鮭の塩焼き、きんぴらレンコン、具たくさんみそ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	チキンライス、具たくさんひじきの煮物、ブロッコリー和え、ポトフ風スープ	なすと豚ひき肉の甘辛丼、こふきいも、ほうれん草のスープ、パン
午後おやつ		ミネラルスープ、シリアルバー	ミネラルスープ、サターアングー	ミネラルスープ、スイートポテト	ミネラルスープ、マーメイドジャムケーキ	お麩ラスク
行事	22	23 秋分の日	24 誕生日会	25	26	27
お昼	ごはん、鶏ウイングさっぱり煮、ひじきサラダ、けんちん汁、オレンジ、ミネラルふりかけ		ごはん、ハンバーグ、ポテトフライ、ブロッコリーチーズ和え、コーンクリームスープ、キウイフルーツ	ごはん、鮭のチーズ焼き、麩チャンプルー、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン(生)、ミネラルふりかけ	野菜そば、おからサラダ、オレンジ	テリヤキポーク丼、かみかみサラダ、だいこんと油揚げのみそ汁、パイン
午後おやつ	ミネラルスープ、オートミールクッキー		リンゴジュース、チーズケーキ	ミネラルスープ、ヒラヤーチー	ミネラルスープ、ジュシー(おやつ)	ホットケーキ
行事	29	30				
お昼	ごはん、かぼちゃカレー、グリーンサラダ、バナナ	わかめごはん、オーロラチキン、ブロッコリーマヨサラダ、かき玉汁、バナナ				
午後おやつ	ミネラルスープ、ヨーグルトケーキ	ミネラルスープ、のり塩ポテトフライ				

以上児 平均エネルギー： 544 kcal たんぱく質： 21.5 g 脂質： 16.3 g 塩分： 2 g
 未満児 平均エネルギー： 435 kcal たんぱく質： 17 g 脂質： 13 g 塩分： 1.5 g