

2023年 7月 3歳未満児献立表

7月の予定

・7日(金) セタ給食

・26日(水) 誕生会

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
10月24日	鶏肉のさっぱりおろし煮 オクラのネバネバ和え かぼちゃの味噌汁 バナナ	ごはん	10)ヨーグルト 24)フルーチェ 10)菓子・麦茶	453 kcal	18.6 g	米 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 鰹節 豆腐 ヨーグルト	大根 あさつき オクラ きゅうり キャベツ 人参 なめ草 南瓜 バナナ
11月25日	ナスのグラタン 春雨サラダ オレンジ コーンと野菜のスープ	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳	557 kcal	17.8 g	米 バター マカロニ 小麦粉 春雨 オリーブ 油 じゃが芋 HM粉 メープルシロップ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	ナス 玉ねぎ きゅうり みかん缶 パイン缶 コーン キャベツ 人参 ズッキーニ オレンジ
12月26日	鮭のハンバーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 おざら汁 すいか	ごはん	ツナおにぎり 牛乳	590 kcal	26.1 g	米 パン粉 三温糖 ほうとう	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 油揚げ ツナ	玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 インゲン 大根 分葱 乾 椎茸 すいか
13月27日	鶏肉のケチャップ焼き 和風サラダ 夏野菜カレー バナナ	麦ごはん	13)フルーチェ 27)ヨーグルト 27)菓子・麦茶	603 kcal	21.6 g	米 大麦 三温糖 オリーブ油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク	レタス きゅうり 人参 なす 南瓜 ズッキーニ バナナ 苺
14月28日	千草焼き 切り干し大根のサラダ ナスの味噌汁 オレンジ	ごはん	せんべい 牛乳	448 kcal	18 g	米 油 三温糖	牛乳 卵 豚肉 カニ カマ 鰹節 油揚げ	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 切干大根 きゅうり 梅 なす オレンジ
1月22日	鶏マヨ コールスローサラダ トマトと卵のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	480 kcal	19 g	米 片栗粉 三温糖 オリーブ油	鶏肉 ハム 卵 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン とまと 玉ねぎ バナナ
3月17日	チキンソテーサルサソース風 レタスとツナのサラダ コンソメジュリアン バナナ	ごはん	3)冷やし中華 31)ヨーグルト 31)菓子・麦茶	453 kcal	19 g	米 三温糖 オリーブ 油 中華麺	牛乳 鶏肉 ツナ ハム ヨーグルト	ピーマン パプリカ と まと 玉ねぎ レモン果 汁 レタス きゅうり 人 参 キャベツ バナナ
4月18日	ピーマンの肉詰め ひじきサラダ モロヘイヤの味噌汁 オレンジ	ごはん	4)ヨーグルト 18)冷やし中華 4)菓子・麦茶	491 kcal	18.7 g	米 パン粉 小麦粉 ごま油 三温糖 中華麺	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ハム カニ カマ	ピーマン 玉ねぎ 大根 ごぼう 人 参 ひじき モロヘ イヤ オレンジ きゅうり
5月19日	白身魚のかば焼き 野菜の三杯酢和え すまし汁 すいか	ごはん	クリームパン 牛乳	530 kcal	21.0 g	米 片栗粉 油 三温糖 麩 ロー ルパン	牛乳 白身魚	もやし きゅうり 人参 えのき す いか
6月20日	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり バナナ トマトのハヤシチュー	麦ごはん	ハワイアンゼリー 牛乳	556 kcal	21.7 g	米 大麦 ごま油 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 卵 チーズ 豚肉 スキムミ ルク	ズッキーニ とまと 玉ねぎ パプリカ 南瓜 きゅうり 人 参 バナナ パイン缶
7月	〈セタ給食〉 鶏のから揚げ そうめんサラダ セタスープ すいか	ごはん	せんべい 牛乳	514 kcal	18.7 g	米 片栗粉 油 そうめん 麩	牛乳 鶏肉 ハム	きゅうり 人参 パ プリカ オクラ す いか
7月21日	凍り豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 トマトのマリネ 冬瓜カレースープ オレンジ	ごはん	せんべい 牛乳	467 kcal	19.1 g	米 じゃが芋 三 温糖 オリーブ油	牛乳 凍り豆腐 豚肉 ツナ	インゲン 人参 と まと しめじ 冬瓜 玉ねぎ オレンジ
8月15日	プルコギ炒め なめ草の和え物 味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	404 kcal	14.8 g	米 油 麩	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 人 参 椎茸 なめ草 キャベツ ほうれ ん草 わかめ バ ナナ
7月の保育園での予定平均エネルギー量514kcal						7月の保育園での予定平均たんぱく質量20.2g		
7月の保育園での予定平均塩分量1.8g						7月の保育園での予定平均カルシウム量307g		