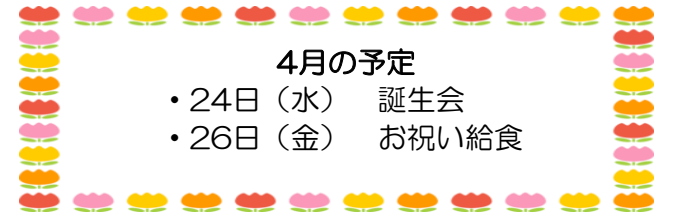


2024年 4月 3歳未満児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量 521Kcal
 予定平均たんぱく質量 21.8 g
 予定平均カルシウム量 296 g
 予定平均塩分量 1.8 g



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 体の調子をよくなる食品
				エネルギー	たんぱく質			
1 15 29 月	チキンピカタ ツナサラダ アスパラのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	472 kcal	21 g	米 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ツナ なる と 油揚げ ヨーグ ルト	レタス きゅうり 人参 アスパラ きゃべつ 玉ねぎ バナナ
2 16 30 火	ミートボール ゴマドレサラダ 春雨のスープ オレンジ	ごはん	ジャムサンド 牛乳	531 kcal	20.7 g	米 パン粉 三温糖 片栗粉 オリーブ ブ油 春雨 食パン	牛乳 豚肉 なると	玉ねぎ レタス きゅ うり 大根 人参 椎 茸 オレンジ いち ごジャム
3 17 水	魚のガーリックソテー ブロッコリーのサラダ 春キャベツのスープ バナナ	ごはん	鶏そぼろおにぎり 牛乳	558 kcal	24.4 g	米 油 三温糖	牛乳 鮭 鶏肉 鰹 節 ベーコン	ブロッコリー きゅう り 人参 きゃべつ バナナ
4 18 木	ツナ入り卵焼き 春野菜のソテー チキンカレー オレンジ	麦ごはん	マカロニ安倍川 牛乳	631 kcal	24.7 g	米 大麦 油 じゃが 芋 バター 小麦粉 マカロニ 三温糖 黒 蜜	牛乳 ツナ 卵 豆 腐 ベーコン 鶏肉 スキムミルク きな 粉	玉ねぎ きゃべつ アスパラ かぶ 人 参 オレンジ
5 19 金	魚の塩焼き ミモザサラダ すまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	456 kcal	19.7 g	米 三温糖 オリー ブ油 麩	牛乳 鮭 ハム 卵 豆腐	ブロッコリー きゅう り アスパラ 人参 わか め バナナ
6 20 土	鶏肉のクラッカー焼き 野菜サラダ かきたまスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	398 kcal	16.9 g	米 オリーブ油 三 温糖 ごま油 片栗 粉	牛乳 鶏肉 卵 カ ニカマ	レタス きゅうり 人 参 コーン 玉ねぎ バナナ
8 22 月	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ マロニーのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	481 kcal	20.2 g	米 マカロニ 三温 糖 マロニー	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	マーマレードジャム 人参 きゅうり コー ン 玉ねぎ バナナ
9 23 火	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ごぼうのサラダ レタスのスープ オレンジ	ごはん	9)せんべい 23)焼きそば 牛乳	464 kcal	16.5 g	米 ごま油 三温糖 オリーブ油	牛乳 厚揚げ 豚 肉 カニカマ ベー コン	きゃべつ パプリカ にら 椎茸 ごぼう 大根 きゅうり 人参 レタス オレンジ
10 24 水	魚のチーズ焼き 長いもと豚肉のソテー カブのスープ バナナ	ごはん	のり塩ポテト 牛乳	482 kcal	22.8 g	米 長いも 油 三 温糖 じゃが芋	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 小葱 かぶ 人参 バナナ 青の り
11 25 木	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ クリームシチュー オレンジ	麦ごはん	ツナパン 牛乳	648 kcal	25.4 g	米 大麦 春雨 じゃが芋 油 バ ター 小麦粉 ロー ルパン	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク ツナ	玉ねぎ きゅうり 人 参 オレンジ
12 金	魚の煮付け 切干大根の和え物 味噌汁 バナナ	ごはん	焼きそば 牛乳	488 kcal	22.8 g	米 三温糖 中華 麺 油	牛乳 赤魚 竹輪 鰹節 豆腐 豚肉	切干大根 ほうれん 草 人参 にら 玉 ねぎ バナナ きゃ べつ もやし
26 金	〈お祝い給食〉 鶏肉のコーンフレーク焼き カラフルサラダ マカロニスープ いちご	ごはん	せんべい 牛乳	520 kcal	20.5 g	米 コーンフレーク 三温糖 オリーブ 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 カニカ マ ベーコン	きゅうり ブロッコ リー 人参 コーン 玉ねぎ いちご
13 27 土	ポークソテー レタスとツナのサラダ ポテトスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	362 kcal	15.7 g	米 芋 三温糖 じゃが	牛乳 豚肉 ツナ	レタス きゅうり 人 参 玉ねぎ バナナ