

2024年 5月 3歳未満児献立表

予定平均エネルギー量 528kcal
 予定平均たんぱく質量 21.1g
 予定平均カルシウム量 293g
 予定平均塩分量 1.7g

甲南立正保育園

5月の予定

- 2日(木) こどもの日給食
- 29日(水) 誕生会

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
				エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
13 27 月	お好み焼きハンバーグ グリーンサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	519 kcal	20.3 g	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 ちくわぶ	牛乳 豚肉 豆腐 鰹節 ヨーグルト	玉ねぎ 青のり きゅうり レタス ブロッコリー 水菜 えのき バナナ
14 28 火	豚肉の柳川風 カブの昆布和え オレンジ 竹の子と春雨のスープ	ごはん	焼うどん 牛乳	505 kcal	20.1 g	米 三温糖 春雨 ごま油 うどん 油	牛乳 豚肉 卵 カニカマ	ごぼう 椎茸 人参 いんげん かぶ きゅうり 塩 昆布 竹の子 長葱 オレンジ きゃべつ 玉ねぎ ピーマン
1 15 29 水	ホッケのみりん焼き ひじきのマリネ 春野菜の豚汁 バナナ	ごはん	フレンチトースト 牛乳	554 kcal	24.8 g	米 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 パン	牛乳 ほっけ 鶏肉 豚肉	ひじき きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう アスパラ 長葱 バナナ
2 木	〈こどもの日給食〉 鶏の唐揚げ コーンスープ スパゲティサラダ いちご	麦ごはん	いちごプリン 牛乳	579 kcal	24.9 g	米 片栗粉 油 スパゲティ 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ	きゃべつ 人参 きゅうり コーン いちご
16 30 木	照り焼きポークソテー パリパリサラダ チキンカレー オレンジ	麦ごはん	いちごプリン 牛乳	596 kcal	22.9 g	米 大麦 小麦粉 三温糖 ごま油 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	大根 もやし 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ
3 17 31 金	ミートグラタン ささみのゴマ酢和え かきたま汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	498 kcal	19 g	米 マカロニ 油 春雨 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり 豆苗 バナナ
4 18 土	タンドリーチキン スナップエンドウのサラダ すまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	362 kcal	14.9 g	米	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ はんぺん	にんにく スナップエンドウ きゅうり 人参 ほうれん草 バナナ
6 20 月	鶏肉の麦味噌焼き 人参ドレッシングサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	456 kcal	17.1 g	米 三温糖 オリーブ油 ビーフン	牛乳 鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	きゃべつ レタス コーン 人参 玉ねぎ バナナ
7 21 火	トンペイ焼き 中華風サラダ カブのスープ オレンジ	ごはん	和風スパゲティ 牛乳	450 kcal	19.1 g	米 三温糖 ごま油 スパゲティ	牛乳 豚肉 卵 ツナ	きゃべつ レタス きゅうり 人参 トマト かぶ 青梗菜 オレンジ 玉ねぎ 椎茸
8 22 水	鮭のカレーコーンマヨ焼き フルーツサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん	骨太チャーハン 牛乳	541 kcal	22.2 g	米 オリーブ油 三温糖 油	牛乳 鮭 ベーコン さくらえび しらす 干し 卵	コーン きゅうり レタス パイン缶 みかん缶 りんご もやし ほうれん草 バナナ 長葱
9 23 木	オムレツ マカロニとツナのサラダ ハヤシチュー オレンジ	麦ごはん	ホットドッグ 牛乳	653 kcal	24.7 g	米 大麦 油 三温糖 マカロニ じゃが芋 バター 小麦粉 ロールパン	牛乳 卵 豚肉 ツナ ウィンナー	玉ねぎ 小松菜 コーン 人参 トマト 缶 オレンジ きゃべつ
10 24 金	鶏肉のクラッカー焼き 竹の子入り麻婆春雨 野菜スープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	509 kcal	20.9 g	米 油 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	竹の子 人参 長葱 にんにく 生姜 きゃべつ もやし 玉ねぎ バナナ
11 25 土	鶏肉と長葱の炒め物 キャベツの昆布サラダ わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	342 kcal	13.8 g	米 ごま油 油 麩	牛乳 鶏肉	長葱 きゃべつ きゅうり 人参 塩 昆布 わかめ バナナ