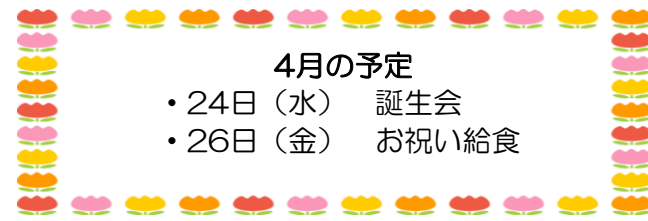


2024年 4月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量 401Kcal
 予定平均たんぱく質量 21.9g
 予定平均カルシウム量 233g
 予定平均塩分量 2.1g



4月の予定

- ・24日(水) 誕生会
- ・26日(金) お祝い給食

| 日 曜日 | 献立 | 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 | 体の調子をよくなる食品 |
| 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 | ヨーグルト せんべい 麦茶 | 358 kcal | 22.2 g | 小麦粉 三温糖 | 鶏肉 卵 チーズ ツナ なんと 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 | ジャムサンド 牛乳 | 398 kcal | 19.1 g | パン粉 三温糖 片栗粉 オリーブ油 春雨 食パン | 牛乳 豚肉 なんと | 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 | 鶏そぼろおにぎり 牛乳 | 404 kcal | 23.6 g | 油 三温糖 米 | 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 | マカロニ安倍川 牛乳 | 533 kcal | 25.8 g | 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 | せんべい 牛乳 | 321 kcal | 19.9 g | 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 | せんべい 牛乳 | 488 kcal | 20.9 g | 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 | ヨーグルト せんべい 麦茶 | 379 kcal | 22.1 g | マカロニ 三温糖 マロニー | 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 | 9)せんべい 23)焼きそば 牛乳 | 318 kcal | 13.5 g | 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 | のり塩ポテト 牛乳 | 337 kcal | 22.1 g | 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 | ツナパン 牛乳 | 594 kcal | 28.1 g | 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 | 焼きそば 牛乳 | 370 kcal | 23.4 g | 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 | せんべい 牛乳 | 396 kcal | 19.3 g | 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 | せんべい 牛乳 | 450 kcal | 20.6 g | 三温糖 じゃが芋 | 牛乳 豚肉 ツナ | レタス きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ |