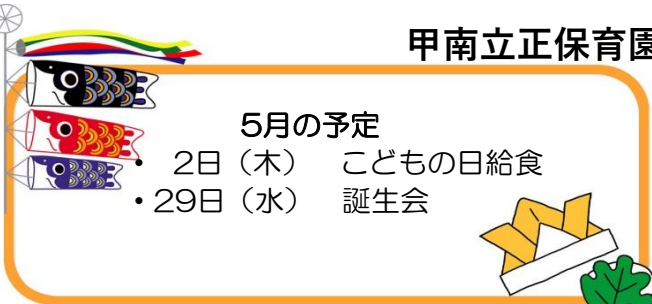


# 2024年 5月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量 397kcal  
 予定平均たんぱく質量 19.7g  
 予定平均カルシウム量 220g  
 予定平均塩分量 1.9g



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	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
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	ヨーグルト せんべい 麦茶	377 kcal	17.4 g	パン粉 オリーブ油 三温糖 ちくわぶ	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	<b>豚肉の柳川風</b> カブの昆布和え オレンジ 竹の子と春雨のスープ	焼うどん 牛乳	390 kcal	19 g	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	フレンチトースト 牛乳	413 kcal	24.1 g	オリーブ油 三温糖 じゃが芋 食パン	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	いちごプリン 牛乳	465 kcal	24.7 g	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	いちごプリン 牛乳	488 kcal	22.4 g	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 <b>かきたま汁</b> バナナ	せんべい 牛乳	357 kcal	16.5 g	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 <b>すまし汁</b> バナナ	せんべい 牛乳	475 kcal	22.3 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	ヨーグルト せんべい 麦茶	345 kcal	18 g	三温糖 オリーブ油 ピーマン	鶏肉 ウインナー 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	<b>トンパイ焼き</b> 中華風サラダ カブのスープ オレンジ	和風スパゲティ 牛乳	296 kcal	17 g	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	<b>骨太チャーハン</b> 牛乳	390 kcal	21.0 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	<b>オムレツ</b> マカロニとツナのサラダ ハヤシチュー オレンジ	<b>ホットドッグ</b> 牛乳	546 kcal	23.9 g	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 ウインナー	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	せんべい 牛乳	364 kcal	18.4 g	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	せんべい 牛乳	424 kcal	18 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