

# 2024年 6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 554kcal  
 予定平均たんぱく質量 22.3g  
 予定平均カルシウム量 308g  
 予定平均塩分量 1.8g

6月の予定  
 ・12日(水) 保育参観・試食会  
 ・27日(木) 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	体の調子をよくなる食品
10 24 月	鶏肉のレモンソース和え マカロニのケチャップ炒め サンラータンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	532 kcal	22.5 g	米 片栗粉 三温糖 マカロニ 油 春雨	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵 豚肉ヨーグルト	レモン果汁 玉ねぎ ピーマン 人参 椎茸 長葱 バナナ
11 25 火	お好み焼き卵焼き フレンチサラダ そうめん汁 オレンジ	ごはん	ココアケーキ 牛乳	690 kcal	21.2 g	米 小麦粉 オリーブ油 そうめん 三温糖 バター	牛乳 卵 なたと豚肉	きゃべつ 玉ねぎ 人参 青のり きゅうり レタス ほうれん草 オレンジ
12 26 水	鮭の磯辺焼き 鶏肉と青梗菜の炒め物 大根の味噌汁 バナナ	ごはん	ビスケット 牛乳	453 kcal	21.5 g	米 ビスケット	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	青のり 青梗菜 コーン 大根 バナナ
13 27 木	豚肉のマーマレード焼き チキンサラダ ツナカレー オレンジ	麦ごはん	じゃこトースト 牛乳	682 kcal	27.8 g	米 大麦 ごま油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉 食パン	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ スキムミルク しらす干し チーズ	マーマレード レタス きゅうり わかめ パプリカ 人参 玉ねぎ オレンジ
14 28 金	酢豚 もやしのナムル 青梗菜のスープ バナナ	ごはん	ゼリー 牛乳	497 kcal	18.1 g	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン もやし ほうれん草 青梗菜 バナナ
1 15 29 土	煮込みハンバーグ 野菜サラダ 春雨のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	393 kcal	15.6 g	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 春雨	牛乳 豚肉 豆腐 魚肉ソーセージ なたと	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 コーン 椎茸 バナナ
3 17 月	鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	452 kcal	16.9 g	米 三温糖	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	きゅうり 人参 ごぼう 切干大根 きゃべつ コーン バナナ
4 18 火	麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ オレンジ	ごはん	冷製パスタ 牛乳	499 kcal	21.1 g	米 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 ワンタン皮 スパゲティ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ	人参 乾椎茸 長葱 きゅうり ひじき たらもやし オレンジ トマト コーン
5 19 水	鱈のゴマ味噌焼き 竹輪の炒り煮 バナナ はんぺんのすまし汁	ごはん	おにぎり 牛乳	544 kcal	23.9 g	米 三温糖	牛乳 鱈 竹輪 豚肉 はんぺん	大根 人参 いんげん 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
6 20 木	ポークソテーBBQソース 海藻サラダ コーンカレー オレンジ	麦ごはん	ハムサンド 牛乳	699 kcal	30.1 g	米 大麦 小麦粉 はちみつ オリーブ油 三温糖 じゃが芋 バター 食パン	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク チーズ	レタス きゅうり わかめ 人参 玉ねぎ コーン オレンジ
7 21 金	鶏肉のトマトチーズ焼き イタリアンサラダ スープヌードル バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	500 kcal	19.3 g	米 じゃが芋 三温糖 オリーブ油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ナストマト パプリカ レタス きゅうり コーン バナナ
8 22 土	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	408 kcal	15.3 g	米 マカロニ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ バナナ 長葱