

2024年 7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
 予定平均たんぱく質量
 予定平均カルシウム量
 予定平均塩分量

518kcal
 20.5g
 293g
 1.7g

7月の予定
 ・5日(金) 七夕給食
 ・31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
1 15 29 月	鶏肉のおろし煮 オクラのねばねば和え 南瓜の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	451 kcal	18.4 g	米 片栗粉 油 三温糖	牛乳 鶏肉 鯉節 豆腐 ヨーグルト	大根 小葱 オクラ きゅうり きゃべつ 人 参 なめ茸 南瓜 バ ナナ
2 16 30 火	茄子のグラタン 春雨サラダ オレンジ コーンと野菜のスープ	ごはん	冷やし中華 牛乳	562 kcal	19.8 g	米 マカロニ バ ター 小麦粉 春雨 オリーブ油 三温 糖 中華麺	牛乳 豚挽き肉 チーズ ハム カニ カマ	茄子 玉ねぎ きゃべ つ みかん缶 パイン 缶 コーン きゃべつ 人参 ズッキーニ オ レンジ
3 17 31 水	鮭のハンバーグ ごぼうの炒り煮 おざら汁 すいか	ごはん	おりぎり 牛乳	605 kcal	24.8 g	米 パン粉 じゃが 芋 三温糖 ほうと う	牛乳 鮭 油揚げ	玉ねぎ 人参 ごぼ う 椎茸 いんげん 大根 すいか
4 18 木	鶏肉のケチャップ焼き 和風サラダ 夏野菜カレー バナナ	麦ごはん	ババロア 牛乳	510 kcal	19.4 g	米 大麦 三温糖 オ リーブ油 バター 小 麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク	レタス きゅうり 人 参 コーン 茄子 南瓜 玉ねぎ ズッ キーニ バナナ
5 金	〈七夕給食〉 鶏の唐揚げ 麩のスープ そうめんサラダ すいか	ごはん	せんべい 牛乳	532 kcal	21.3 g	米 片栗粉 油 そ うめん 麩	牛乳 鶏肉 ハム カニカマ	きゅうり 人参 パプリ カ オクラ すいか
19 金	凍り豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 トマトのマリネ オレンジ 冬瓜カレースープ	ごはん	せんべい 牛乳	460 kcal	18.9 g	米 じゃが芋 三温 糖	牛乳 凍り豆腐 豚 挽き肉 ツナ 豚肉	いんげん 人参 とま と きゅうり 冬瓜 玉 ねぎ オレンジ
6 20 土	鶏マヨ コールスローサラダ トマトと卵のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	425 kcal	17.9 g	米 片栗粉 三温 糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ハム 卵	きゃべつ きゅうり 人参 コーン とまと 玉ねぎ バナナ
8 22 月	チキンソーサルソース風 レタスとツナのサラダ コンソメジュリアン バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	463 kcal	19.1 g	米 三温糖 オリー ブ油	牛乳 鶏肉 ツナ ハム ヨーグルト	ピーマン パプリカ とまと 玉ねぎ レタ ス きゅうり 人参 きゃべつ バナナ
9 23 火	豚肉の鉄火煮 もやしの海苔酢和え オクラの味噌汁 オレンジ	ごはん	フルーチェ 牛乳	522 kcal	18.6 g	米 こんにやく 三 温糖 ごま油 麩	牛乳 豚肉 鯉節	ごぼう 人参 大根 もやし きゅうり の り オクラ 玉ねぎ オレンジ
10 24 水	魚のエスニック焼き 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁 すいか	ごはん	ナポリタン 牛乳	543 kcal	21.6 g	米 三温糖 ごま油 油 じゃが芋 スパ ゲティ	牛乳 鱈 豚肉	長葱 レモン果汁 茄子 ピーマン 人 参 冬瓜 小松菜 すいか 玉ねぎ
11 25 木	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり バナナ トマトのハヤシチュー	麦ごはん	クリームパン 牛乳	590 kcal	22.8 g	米 大麦 ごま油 じゃが芋 バター 小麦粉 ロールパ ン	牛乳 卵 チーズ 豚肉 スキムミルク	ズッキーニ とまと 玉ねぎ パプリカ 南瓜 きゅうり 人参 バナナ
12 26 金	魚のマスタードマヨ焼き ひじきのサラダ オレンジ モロヘイヤの味噌汁	ごはん	せんべい 牛乳	472 kcal	21.5 g	米 ごま油 三温糖	牛乳 鮭 チーズ 豆腐	大根 人参 コーン ごぼう ひじき モロ ヘイヤ オレンジ
13 27 土	プルコギ炒め なめ茸の和え物 味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	345 kcal	13.1 g	米 ごま油 油 三 温糖 片栗粉 麩	牛乳 豚肉	玉ねぎ なら 人参 椎茸 なめ茸 きゃ べつ ほうれん草 わかめ バナナ