

2024年 7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 396kcal  
 予定平均たんぱく質量 19.8g  
 予定平均カルシウム量 227g  
 予定平均塩分量 2.0g

7月の予定  
 ・5日(金) 七夕給食  
 ・31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
1 15 29 月	とりにく 鶏肉のおろし煮 オクラのねばねば和え 南 <sup>かぼちゃ</sup> 瓜 <sup>みそしる</sup> の味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい 麦 <sup>むぎ</sup> 茶 <sup>ちや</sup>	313 kcal	17.8 g	片栗粉 油 三温糖	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	なす 茄子のグラタン はるさめ 春雨サラダ オレンジ コーンと野菜のスープ	ひ 冷やし中華 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	478 kcal	19.3 g	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	さけ 鮭のハンバーグ ごぼうの炒り煮 お <sup>じり</sup> ざ <sup>ら</sup> 汁 すいか	おりぎり 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	469 kcal	23.9 g	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	とりにく 鶏肉のケチャップ焼き わふう 和風サラダ なつやさい 夏野菜カレー バナナ	ババロア 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	376 kcal	18.3 g	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	たなばたきゅうしよく <七夕給食> とり からあ 鶏の唐揚げ 麩のスープ そうめんサラダ すいか	せんべい 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	397 kcal	20.1 g	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	ごお どうふ 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 とうがん 冬瓜カレースープ	せんべい 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	309 kcal	16.3 g	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	とり 鶏マヨ コールスローサラダ たまご トマトと卵のスープ バナナ	せんべい 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	529 kcal	23.3 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	チキンソテーサルサソース風 レタスとツナのサラダ コンソメジュリアン バナナ	ヨーグルト せんべい 麦 <sup>むぎ</sup> 茶 <sup>ちや</sup>	354 kcal	20.5 g	三温糖 オリーブ油	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	ぶたにく てっか に 豚肉の鉄火煮 のり す あ もやし のりすあ もやしの海苔酢和え みそしる オクラの味噌汁 オレンジ	フルーチェ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	417 kcal	16.9 g	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	さかな 魚のエスニック焼き なす 茄子とピーマンの味噌炒め じり すまし汁 すいか	ナポリタン 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	423 kcal	21.4 g	三温糖 ごま油 油 じゃが芋 สปา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	スペニッシュオムレツ カリコリきゅうり バナナ トマトのハヤシチュー	クリームパン 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	484 kcal	22.1 g	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	さかな 魚のマスタードマヨ焼き ひじきのサラダ オレンジ みそしる モロヘイヤの味噌汁	せんべい 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	334 kcal	21.1 g	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 たけ あ もの なめ茸の和え物 みそしる 味噌汁 バナナ	せんべい 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	424 kcal	16.7 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