

2024年 8月 3歳未満児献立表

予定平均エネルギー量 524kcal
 予定平均たんぱく質量 19.9g
 予定平均カルシウム量 296g
 予定平均塩分量 1.6g



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
12月26日	鶏肉の胡麻照り焼き 大豆もやしの香り和え みそ汁 オレンジ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	483 kcal	19.7 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	きゅうり 大豆もやし 人参 南瓜 玉ねぎ オクラ オレンジ
13月27日	青椒肉絲 棒棒鶏 五目スープ バナナ	ごはん	二色サンド 牛乳	593 kcal	22.7 g	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	ピーマン 竹の子 人参 玉ねぎ きゅうり レタス とまと きゃべつ もやし バナナ いちごジャム
14月28日	鮭のネギ味噌焼き 茄子と南瓜の煮物 すまし汁 すいか	ごはん	プリン 牛乳	530 kcal	21 g	米 三温糖 油 メープル	牛乳 鮭 豚肉	長葱 南瓜 玉ねぎ 人参 えのき わかめ すいか
15月29日	ポークケチャップ チョレギサラダ 冬瓜カレー バナナ	麦ごはん	そうめん 牛乳	627 kcal	24.7 g	米 大麦 油 三温糖 ごま油 バター 小麦粉 そうめん	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉	玉ねぎ しめじ レタス きゅうり 人参 わかめ 海苔 冬瓜 バナナ
16月30日	白身魚の中華風照り焼き きゅうりのナムル オレンジ 茄子としめじのスープ	ごはん	せんべい 牛乳	441 kcal	18.3 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 白身魚	きゅうり もやし わかめ コーン ナス しめじ 玉ねぎ オレンジ
17月31日	鶏肉のポテチ焼き レタスサラダ マロニーのスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	443 kcal	16.3 g	米 小麦粉 油 オリーブ油 三温糖 マロニー	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	レタス きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ
19月	タンドリーチキン オレンジ ポテトコーンサラダ ズッキーニのスープ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	486 kcal	17.3 g	米 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	きゅうり コーン きゃべつ ズッキーニ 人参 えのき オレンジ
20月	厚揚げの中華風煮 ごぼうサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	472 kcal	15.6 g	米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ビーフン	牛乳 厚揚げ 豚肉 ウインナー	人参 玉ねぎ 椎茸 ごぼう もやし きゅうり バナナ
21月	さっぱり蒸し鮭 切干大根のソテー 豚汁 すいか	ごはん	いなりおにぎり 牛乳	577 kcal	22.2 g	米 油 こんにゃく 三温糖	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 切干 大根 もやし ピーマン 大根 ごぼう 長葱 すいか
22月	キーマカレー 豚しゃぶサラダ 冬瓜のスープ バナナ	麦ごはん	ゼリー 牛乳	552 kcal	21.9 g	米 大麦 油 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 カニカマ	玉ねぎ 人参 とまと レタス もやし 冬瓜 いんげん バナナ すいか
23月	かに玉あんかけ 春雨のソテー わかめスープ オレンジ	ごはん	コーンパン 牛乳	477 kcal	15.4 g	米 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 油	牛乳 カニカマ 卵 ハム 鶏肉 ヨーグルト	長葱 人参 乾椎茸 小松菜 きゃべつ わかめ しめじ オレンジ コーン
24月	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ キャベツスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	398 kcal	15.7 g	米 スパゲッティ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ バナナ