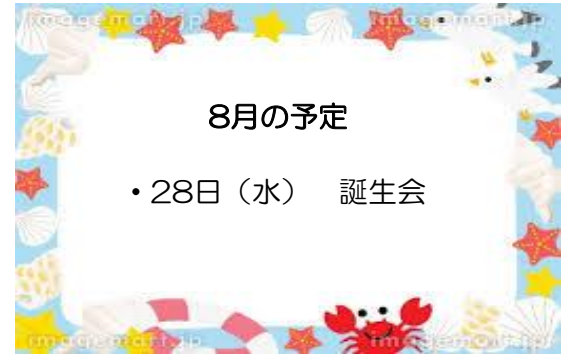


# 2024年 8月 3歳以上児献立表

予定平均エネルギー量 386kcal  
 予定平均たんぱく質量 18.5g  
 予定平均カルシウム量 228g  
 予定平均塩分量 1.8g



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
12月	とりにく <sup>ごま</sup> て <sup>や</sup> 鶏肉の胡麻照り焼き だいず <sup>かおあ</sup> 大豆もやしの香りและ みそ汁 <sup>しる</sup> オレンジ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	347 kcal	18.1 g	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	ちんじゃおろ <sup>ーすー</sup> 青椒肉絲 ばんばんじ <sup>ー</sup> 棒棒鶏 ごもく 五目スープ バナナ	にしょく 二色サンド ぎゅうにゅう 牛乳	449 kcal	20.2 g	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	さけ <sup>みそ</sup> や 鮭のネギ味噌焼き なす <sup>かぼちゃ</sup> にもの 茄子と南瓜の煮物 すまし汁 <sup>じる</sup> すいか	プリン ぎゅうにゅう 牛乳	379 kcal	21.1 g	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	ポークケチャップ チョレギサラダ とうがん 冬瓜カレー バナナ	そうめん ぎゅうにゅう 牛乳	536 kcal	25.5 g	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	しろみさかな <sup>ちゅうかふうて</sup> や 白身魚の中華風照り焼き きゅうりのナムル オレンジ なす 茄子としめじのスープ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	299 kcal	17.7 g	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	はん <sup>とり</sup> にく <sup>や</sup> ご飯 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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	554 kcal	21.5 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	388 kcal	18 g	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	あつあ <sup>ちゅうかふうに</sup> 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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	326 kcal	12.4 g	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 きりぼしだいこん 切干大根のソテー とんじる 豚汁 すいか	いなりおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	394 kcal	19.8 g	米 油 こんにやく 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 ぶた 豚しゃぶサラダ とうがん 冬瓜のスープ バナナ	ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	408 kcal	20.1 g	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	たま かに玉あんかけ はるさめ 春雨のソテー わかめスープ オレンジ	コーンパン ぎゅうにゅう 牛乳	330 kcal	12.4 g	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	はん <sup>ぶた</sup> にく <sup>しょうが</sup> や ご飯 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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	508 kcal	21.9 g	米 สปา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