

2024年 10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 530kcal
 予定平均たんぱく質量 21.1g
 予定平均カルシウム量 293g
 予定平均塩分量 1.6g

10月の予定

- 15日(火) 十三夜
- 30日(水) 誕生会
- 31日(木) ハロウィン給食

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくなる食品
				エネルギー	たんぱく質			
14 28 月	ポテトのミートグラタン レンコンの和え物 バナナ かき玉わかめスープ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	449 kcal	16.3 g	米 じゃが芋 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ カニカマ 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 レンコン もやし ほうれん草 きゅうり 長葱 わかめ えのき バナナ
1 15 火	鶏ささみの甘辛煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ オレンジ	ごはん	1.29)おにぎり 15)月見団子 牛乳	547 kcal	19.5 g	米 片栗粉 三温糖 ごま油 じゃが芋 スパゲティ	牛乳 鶏ささみ ベーコン	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ トマト オレンジ
2 16 水	鮭のちゃんちゃん焼き 豚肉と南瓜の煮物 吉野汁 バナナ	ごはん	スイートポテト サンド 牛乳	556 kcal	23.4 g	米 三温糖 片栗粉 食パン さつまいも バター	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 ホイップクリーム	人参 しめじ 玉ねぎ 南瓜 いんげん 大根 ごぼう 長葱 小松菜 バナナ
3 17 木	ツナ入り卵焼き キノコサラダ トマトシチュー オレンジ	麦ごはん	南瓜ケーキ 牛乳	615 kcal	23.4 g	米 大麦 三温糖 オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 バター	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ えのき 椎茸 エリンギ レタス きゅうり 人参 トマト オレンジ 南瓜
31 木	〈ハロウィン給食〉 ハンバーグ ハロウィンサラダ パンプキンシチュー バナナ	麦ごはん	南瓜ケーキ 牛乳	689 kcal	25 g	米 大麦 パン粉 オリーブ油 三温糖 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉 スキムミルク 卵	玉ねぎ のり キャベツ きゅうり レタス 人参 南瓜 バナナ
4 18 金	鶏肉の胡麻パン粉焼き 白菜のサラダ オニオンスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	484 kcal	21.3 g	米 油 パン粉 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ	白菜 きゅうり かぶ 玉ねぎ 人参 コーン バナナ
5 19 土	親子煮 大根とツナのサラダ みそ汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	386 kcal	16.9 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 卵 鶏肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 大根 わかめ 長葱 バナナ
7 21 月	鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ バナナ ベーコンとカブのスープ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	492 kcal	21.5 g	米 三温糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	人参 きゅうり コーン かぶ バナナ
8 22 火	筑前煮 ほうれん草の海苔酢和え ほうとう汁 オレンジ	ごはん	肉まん 牛乳	592 kcal	23.2 g	米 こんにやく 油 三温糖 ほうとう	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	レンコン 人参 ごぼう 椎茸 いんげん ほうれん草 キャベツ のり 白菜 長葱 大根 しめじ オレンジ
9 23 水	鮭のヨーグルトソース焼き カブの酢の物 けんちん汁 バナナ	ごはん	フルーツパン 牛乳	492 kcal	20.9 g	米 片栗粉 三温糖 こんにやく パン	牛乳 鮭 ヨーグルト ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり みかん 缶 大根 ごぼう 長葱 小松菜 バナナ
10 24 木	豚肉の甘辛焼き 大根サラダ さつまいもカレー オレンジ	麦ごはん	うどんかりんとう 牛乳	608 kcal	20.9 g	米 大麦 三温糖 油 ごま油 さつまいも バター 小麦粉 うどん	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり レタス オレンジ
11 25 金	魚の人参味噌焼き もやしのサラダ 里芋の味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	474 kcal	21 g	米 三温糖 ごま油 里芋	牛乳 鱈 カニカマ 豚肉	人参 もやし きゅうり キャベツ 昆布 小松菜 バナナ
12 26 土	鶏肉のさっぱり煮 野菜のおひたし すまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	337 kcal	13.1 g	米 三温糖 麩	牛乳 鶏肉 鯉節	きゅうり 人参 もやし わかめ バナナ