

2024年 9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

541kcal  
 21.4 g  
 294 g  
 1.5 g

9月の予定

- ・17日(火) お月見給食  
お団子作り
- ・26日(木) 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
2 16 30 月	豚肉の香味焼き ツナとわかめのサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	425 kcal	18.3 g	米 三温糖	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	長葱 にんにく 生姜 レタス きゅうり わか め 人参 舞茸 ごぼ う 豆苗 バナナ
3 火	フライドチキン いろどりサラダ コーンスープ オレンジ	ごはん	マカロニきな粉 牛乳	525 kcal	19.6 g	米 小麦粉 油 オ リーブ油 三温糖 片栗粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 きな粉	ブロッコリー きゅう り コーン トマト キャベツ オレンジ
17 火	〈月見給食〉 ハンバーグ 月見汁 さつま芋のサラダ バナナ	ごはん	月見団子 牛乳	584 kcal	22.6 g	米 パン粉 さつま 芋 里芋 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉	玉ねぎ きゅうり 人 参 りんご 大根 長葱 バナナ
4 18 水	鮭のカレー竜田揚げ 春雨のさっと煮 すいとん汁 バナナ	ごはん	お好み焼き 牛乳	600 kcal	25.2 g	米 片栗粉 油 春 雨 三温糖 ごま油 小麦粉	牛乳 鮭 豚肉 油 揚げ 鰹節	生姜 人参 長葱 にんにく 大根 椎 茸 白菜 バナナ キャベツ コーン
5 19 木	豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ ハヤシチュー オレンジ	麦ごはん	おはぎ 牛乳	644 kcal	22.3 g	米 大麦 ごま油 じゃが芋 バター 小 麦粉 油 もち米	牛乳 豚肉 きな粉	玉ねぎ 長葱 ごぼ う 大根 きゅうり 人参 コーン トマト オレンジ
6 20 金	麻婆茄子 中華風昆布和え スープヌードル バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	473 kcal	16.6 g	米 ごま油 三温糖 片栗粉 スパゲティ	牛乳 豚肉 ベーコ ン	茄子 人参 玉ねぎ 長葱 きゅうり 大根 塩昆布 バナナ
7 21 土	鶏の唐揚げ 拌三絲 中華スープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	389 kcal	14.2 g	米 片栗粉 油 春 雨 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム なると	人参 きゅうり 長葱 もやし 玉ねぎ バ ナナ
9 23 月	鶏肉の磯辺焼き おからサラダ みそ汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	464 kcal	18.7 g	米 じゃが芋 麩	牛乳 鶏肉 おから ツナ ヨーグルト	青のり きゅうり 人 参 なめこ 長葱 バナナ
10 24 火	トンパイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え オレンジ 青梗菜とわかめのスープ	ごはん	ツナサンド 牛乳	642 kcal	23.9 g	米 三温糖 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 卵 鰹 節 鶏肉 ツナ	キャベツ 青のり きゅうり もやし コーン トマト 長葱 青梗菜 わかめ 人 参 オレンジ
11 25 水	鮭のオイスター焼き 切り干し大根の煮物 中華風スープ バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	516 kcal	21.8 g	米 三温糖 春雨 ごま油	牛乳 鮭 凍り豆腐 油揚げ 豆腐	生姜 切干大根 人 参 小松菜 コーン バナナ
12 26 木	豆腐の松風焼き きゅうりとひじきのサラダ 茄子カレー オレンジ	麦ごはん	冷やしうどん 牛乳	632 kcal	24 g	米 大麦 三温糖 パン粉 ごま油 じゃが芋 油 バ ター 小麦粉 う どん	牛乳 豆腐 豚肉 スキムミルク 油揚 げ	長葱 人参 きゅうり ひじき レンコン 切 干大根 茄子 玉ね ぎ オレンジ わか め
13 27 金	魚のピザ焼き 五目金平 バナナ えのきと青菜のスープ	ごはん	せんべい 牛乳	488 kcal	23.1 g	米 白滝 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 白身魚 チーズ 鶏肉 豚 肉	玉ねぎ 人参 ピー マン ごぼう 椎茸 えのき 小松菜 バ ナナ
14 28 土	ロールキャベツ ジャーマンポテト たまごスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	386 kcal	14.6 g	米 パン粉 じゃが 芋 油	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ