

# 2024年 10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  
 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

404kcal  
 19.8g  
 224g  
 1.9g

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	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
14 月	ポテトのミートグラタン レンコンの和え物 バナナ <b>かき玉わかめスープ</b>	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	391 kcal	12.3 g	じゃが芋 三温糖 ご ま油	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
15 火	とり 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	1.29)おにぎり つきみだんご 15)月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳	393 kcal	16.6 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
16 水	さけ 鮭のちゃんちゃん焼き ぶたにく かぼちゃ にも 豚肉と南瓜の煮物 よしの じる 吉野汁 バナナ	スイートポテト ぎゅうにゅう 牛乳	420 kcal	22.9 g	三温糖 片栗粉 食 パン さつま芋 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
17 木	<b>ツナ入り卵焼き</b> キノコサラダ トマトシチュー オレンジ	かぼちゃ <b>南瓜ケーキ</b> ぎゅうにゅう 牛乳	504 kcal	23.4 g	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	かぼちゃ <b>南瓜ケーキ</b> ぎゅうにゅう 牛乳	568 kcal	24 g	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
18 金	とりにく ごま 鶏肉の胡麻パン粉焼き はくさい 白菜のサラダ オニオンスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	340 kcal	20.2 g	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
19 土	おやこ に <b>親子煮</b> だいこん 大根とツナのサラダ みそ汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	465 kcal	21.4 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
21 月	とりにく 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	356 kcal	20.3 g	三温糖 マカロニ	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
22 火	ちくぜんに 筑前煮 そう のりす あ ほうれん草の海苔酢和え ほうとう汁 オレンジ	にく 肉まん ぎゅうにゅう 牛乳	419 kcal	20.9 g	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
23 水	さけ 鮭のヨーグルトソース焼き すのもの カブの酢の物 けんちん汁 バナナ	<b>フルーツパン</b> ぎゅうにゅう 牛乳	357 kcal	20.0 g	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
24 木	ぶたにく あまからや 豚肉の甘辛焼き だいこん 大根サラダ さつま芋カレー オレンジ	うどんかりんとう ぎゅうにゅう 牛乳	528 kcal	22.1 g	三温糖 油 ごま油 さつま芋 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
25 金	さかな にんじんみそ や 魚の人参味噌焼き もやしのサラダ さといも みそしる 里芋の味噌汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	332 kcal	19.8 g	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
26 土	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 やさしい 野菜のおひたし すまし汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	449 kcal	20.2 g	米 三温糖 麩	牛乳 鶏肉 鰹節	きゅうり 人参 もやし わかめ バナナ