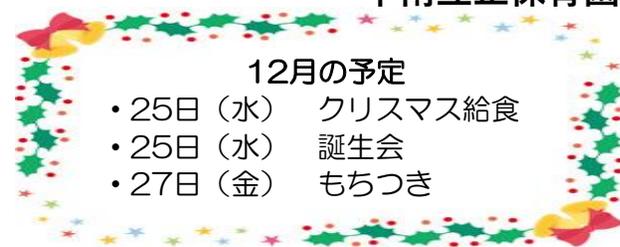


2024年 12月 3歳未満児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量 536kcal
 予定平均たんぱく質量 21.7g
 予定平均カルシウム量 288g
 予定平均塩分量 1.7g



12月の予定

- ・25日(水) クリスマス給食
- ・25日(水) 誕生会
- ・27日(金) もちつき

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 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
2 16 30 月	鶏肉の生姜焼き スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	469 kcal	19.8 g	米 スパゲティ 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	きやべつ 人参 きゅうり コーン 大根 いんげん 玉ねぎ パプリカ バナナ
3 17 31 火	ぎせい豆腐 ブロッコリーのソテー 白菜のスープ みかん	ごはん	春巻きブリトー 牛乳	579 kcal	25.4 g	米 油 三温糖 片栗粉 バター 春巻きの皮	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉 カニカマ ハム チーズ	乾椎茸 人参 ブロッコリー コーン 白菜 長葱 みかん
4 18 水	鮭の味噌マヨ焼き もやしのポン酢和え 春雨汁 バナナ	ごはん	アップルパン 牛乳	524 kcal	22.4 g	米 三温糖 ごま油 春雨 バター 食パン	牛乳 鮭 鶏肉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 乾椎茸 バナナ りんご
5 19 木	豚肉のゆず味噌焼き 水菜のサラダ みかん キノコの豆乳シチュー	麦ごはん	南瓜のスイーツボール 牛乳	689 kcal	29.7 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 グラニュー糖	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 豆乳	ゆず 水菜 きゅうり レタス しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ ブロッコリー みかん 南瓜 バナナ
6 金	〈すみれ組リクエスト給食〉 煮込みハンバーグ ゼリー マカロニサラダ マロニスープ	ごはん	せんべい 牛乳	562 kcal	23.4 g	米 パン粉 マカロニ マロニー	牛乳 豚肉 豆腐 ハム ウインナー	玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草
20 金	酢豚 棒棒鶏 わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	462 kcal	16.6 g	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン きゅうり レタス もやし わかめ バナナ
7 21 土	豚もやしの炒め物 スパゲティサラダ みそ汁 みかん	ごはん	せんべい 牛乳	374 kcal	16.1 g	米 ごま油 スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ	もやし 人参 ピーマン きやべつ きゅうり コーン みかん
9 23 月	鶏肉のトマトソース煮 さつま芋のサラダ カブのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	467 kcal	18.6 g	米 芋 三温糖 さつま	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	トマト りんご きゅうり かぶ チンゲン菜 人参 バナナ
10 24 火	手まりシューマイ 小松菜の中華和え みかん かき玉わかめスープ	ごはん	蒸しパン 牛乳	573 kcal	20.7 g	米 片栗粉 三温糖 ごま油 シューマイの皮 HM粉	牛乳 豚肉 ハム 卵	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし わかめ 長葱 えのき みかん
11 水	鯖の醤油煮 ひじきの煮物 田舎汁 バナナ	ごはん	鯖おにぎり 牛乳	535 kcal	22.9 g	米 三温糖	牛乳 鯖 油揚げ 鮭	切干大根 ひじき 人参 大根 椎茸 長葱 ごぼう バナナ
25 水	〈クリスマス給食〉 フライドチキン ポトフ クリスマスサラダ プリン	ごはん	誕生会 牛乳	561 kcal	22.0 g	米 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	きゅうり パプリカ コーン 人参 玉ねぎ かぶ いちご キウイ
12 26 木	ふんわり卵焼き ほうれん草の鰹節和え ポークカレー みかん	麦ごはん	ミロサンド 牛乳	590 kcal	19.2 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 食パン マーガリン	牛乳 卵 豆腐 鰹節 豚肉 スキムミルク	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ みかん
13 27 金	鯖のバター醤油焼き 野菜の煮物 バナナ カリフラワーのスープ	ごはん	せんべい 牛乳	476 kcal	21.6 g	米 バター 三温糖	牛乳 鯖 さつま揚げ ベーコン	大根 人参 椎茸 カリフラワー 白菜 チンゲン菜 バナナ
14 28 土	煮込みハンバーグ 野菜サラダ コーン卵スープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	404 kcal	16.7 g	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵 魚肉ソーセージ	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 コーン みかん