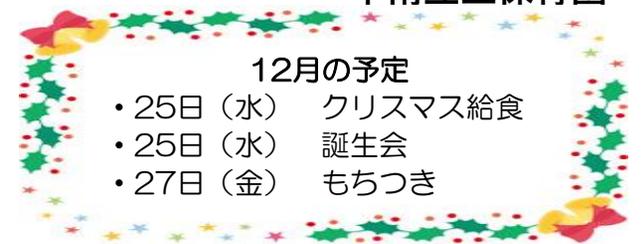


2024年 12月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量 404kcal
 予定平均たんぱく質量 20.3g
 予定平均カルシウム量 220g
 予定平均塩分量 2.0g



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	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
2 16 30 月	とりにく ^{しょうがや} 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	370 kcal	21.6 g	スパゲティ 三温糖	鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	きゃべつ 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 ^{どうふ} 豆腐 ブロッコリーのソテー 白菜のスープ みかん	はるま 春巻きブリト ぎゅうにゅう 牛乳	456 kcal	25.8 g	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	さけ ^{みそ や} 鮭の味噌マヨ焼き もやしのポン酢和え はるさめ ^{じり} 春雨汁 バナナ	アップルパン ぎゅうにゅう 牛乳	394 kcal	22.2 g	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	ぶたにく ^{みそ や} 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	かぼちゃの スノーボール ぎゅうにゅう 牛乳	575 kcal	25.4 g	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	くすみれ ^{くみ きゅうしよく} 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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	444 kcal	22.9 g	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	すぶた 酢豚 ぼんぼん ^{じー} 棒棒鶏 わかめスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	305 kcal	13.2 g	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	ごはん ^{ぶた} 豚もやし ^{いた} の炒め物 スパゲティサラダ みそ汁 ^{しる} みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	464 kcal	20.3 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 きゃべつ きゅうり コーン みかん
9 23 月	とりにく 鶏肉のトマトソース煮 さつま芋 ^{いも} のサラダ カブのスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	328 kcal	17.2 g	三温糖 さつま芋	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	て 手まりシューマイ こまつな ^{ちゅうかあ} 小松菜の中華和え みかん かき玉 ^{たま} わかめスープ	む 蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	442 kcal	17.9 g	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	さば ^{しょうゆに} 鯖の醤油煮 ひじきの煮物 いなか ^{じり} 田舎汁 バナナ	さけ 鮭おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	381 kcal	21.9 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	たんじょうかい 誕生会 ぎゅうにゅう 牛乳	472 kcal	23.7 g	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 ^{たまごや} 卵焼き ほうれん草 ^{そう} の鰹節和え ポークカレー みかん	ミロサンド ぎゅうにゅう 牛乳	451 kcal	17.3 g	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	さわら ^{しょうゆや} 鯖のバター醤油焼き やさい ^{にもの} 野菜の煮物 バナナ カリフラワーのスープ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	337 kcal	20.7 g	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	ごはん 煮込みハンバーグ やさい 野菜サラダ コーン ^{たまご} 卵スープ みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	500 kcal	20.9 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