

2025年 3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

543kcal
 21.1 g
 292 g
 1.7 g

3月の予定

- 3日(月) ひな祭り給食
- 19日(水) 誕生会
- 22日(土) 卒園式

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	体の調子をよくなる食品
10 24 月	豚肉の鉄火煮 キャベツとイカの和え物 菜の花スープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	455 kcal	17.4 g	米 じゃが芋 こんにやく 三温糖	牛乳 豚肉 いか ベーコン ヨーグルト	ごぼう 人参 きゃべつ きゅうり 大根 菜花 玉ねぎ しめじ バナナ
11 25 火	鶏肉の香味焼き 青菜の五目和え みそ汁 オレンジ	ごはん	きな粉パン 牛乳	542 kcal	22.2 g	米 三温糖 食パン	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ きな粉	小松菜 人参 しめじ もやし 大根 オレンジ
12 26 水	鮭のあけぼの焼き ブロッコリーの鰹節和え ラーホー バナナ	ごはん	ペンネ ナポリタン 牛乳	538 kcal	25.2 g	米 うどん マカロニ 油	牛乳 鮭 粉チーズ 鰹節 豚肉 なた	人参 ブロッコリー コーン もやし 長葱 ほうれん草 バナナ 玉ねぎ ピーマン
13 27 木	炒り豆腐 もやしの海苔和え ポークカレー オレンジ	麦ごはん	ミルク バターパン 牛乳	677 kcal	20.7 g	米 大麦 白滝 ごま油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 油 バター 小麦粉 食パン	牛乳 豆腐 豚肉 鰹節 スキムミルク 練乳	人参 椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり のり オレンジ
14 28 金	ささみの磯辺揚げ ポテトサラダ もち麦入りスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	485 kcal	18.4 g	米 小麦粉 油 じゃが芋 もち麦	牛乳 鶏肉	のり 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ きゃべつ バナナ
1 15 土	鶏肉の味噌焼き マカロニサラダ コーンスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	651 kcal	23.6 g	米 マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム	人参 ブロッコリー きゅうり コーン バナナ
3 月	〈ひな祭り給食〉 三色肉団子 すまし汁 菜の花の和え物 いちご	ごはん	ひな菓子 カルピス	521 kcal	21.3 g	米 ごま油 パン粉 片栗粉 もち米 麩	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 鰹節 カルピス	玉ねぎ 菜花 小松菜 コーン 水菜 いちご
17 31 月	鶏肉のさっぱり焼き 洋風白和え みそ汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	484 kcal	20.7 g	米 芋 三温糖 じゃが	牛乳 鶏肉 豆腐 魚肉ソーセージ ヨーグルト	ほうれん草 人参 コーン 切干大根 小松菜 バナナ
4 18 火	かに玉あんかけ 拌三絲 オレンジ えのきの中華スープ	ごはん	ぼたもち 牛乳	535 kcal	17.5 g	米 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 もち米	牛乳 カニカマ 卵 ハム きな粉	長葱 乾椎茸 人参 きゅうり えのき コーン わかめ オレンジ
5 19 水	鱈のカレー焼き ひじきの炒り煮 豚汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	527 kcal	21.3 g	米 白滝 三温糖 こんにやく	牛乳 鱈 油揚げ 豚肉	ひじき 人参 いんげん 大根 ごぼう バナナ
6 20 木	豚肉のマーマレード焼き ちりめんサラダ オレンジ クリームシチュー	麦ごはん	マドレーヌ 牛乳	717 kcal	25.2 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 HM 粉	牛乳 豚肉 しらす 干し 鶏肉 スキムミルク 卵	マーマレード レタス きゅうり きゃべつ 人参 玉ねぎ オレンジ
7 金	〈ゆり組リクエスト給食〉 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ラーメン フルーツポンチ	ごはん	せんべい 牛乳	550 kcal	22.1 g	米 片栗粉 油 じゃが芋 中華麺	牛乳 豚肉 鶏肉 なた カルピス	人参 きゅうり コーン もやし 長葱 ほうれん草 みかん缶 パイン缶 いちご
21 金	ホッケのゴマ味噌焼き 凍り豆腐の煮物 田舎汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	471 kcal	22.5 g	米 三温糖	牛乳 ホッケ 凍り豆腐 ツナ 油揚げ	小松菜 人参 大根 乾椎茸 ごぼう バナナ
8 22 土	酢豚 もやしのナムル わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	337 kcal	9.9 g	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン もやし ほうれん草 わかめ バナナ