

2025年 4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

525kcal
 21.9g
 298g
 1.6g

4月の予定

- ・30日(水) 誕生会
- ・28日(月) お祝い給食

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
14 月	チキンピカタ ツナサラダ バナナ アスパラのスープ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	467 kcal	20.7 g	米 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ツナ なた と 油揚げ ヨーグ ルト	レタス きゅうり 人参 アスパラ きゃべつ 玉ねぎ バナナ
28 月	〈お祝い給食〉 鶏肉のコーンフレーク焼き いちご カラフルサラダ マカロニスープ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	508 kcal	18.8 g	米 コーンフレーク 三温糖 オリーブ 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 カニカ マ ベーコン ヨー グルト	きゅうり ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ いちご
1 15 29 火	ミートボール 胡麻ドレサラダ 春雨のスープ オレンジ	ごはん	焼きそば 牛乳	546 kcal	21.7 g	米 パン粉 三温 糖 片栗粉 オリー ブ油 春雨 中華 麺 油	牛乳 豚肉 なた	玉ねぎ レタス きゅ うり 大根 人参 椎 茸 オレンジ きゃ べつ もやし いら
2 16 30 水	鮭のガーリックソテー ブロッコリーのサラダ きゃべつのスープ バナナ	ごはん	ジャムサンド 牛乳	499 kcal	23.1 g	米 油 三温糖 食 パン	牛乳 鮭 鶏ささみ 鰹節 ベーコン	ブロッコリー 人参 きゅうり きゃべつ バナナ いちごジャ ム
3 17 木	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ オレンジ クリームシチュー	麦ごはん	おにぎり 牛乳	682 kcal	24.5 g	米 大麦 春雨 じゃ が芋 油 バター 小 麦粉	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ きゅうり 人 参 オレンジ
4 18 金	鮭の塩焼き 切干大根の和え物 すまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	426 kcal	19 g	米 三温糖 麩	牛乳 鮭 竹輪 鰹 節 豆腐	切干大根 ほうれん 草 人参 わかめ バ ナナ
5 19 土	ポークソテー レタスサラダ ポテトスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	362 kcal	15.7 g	米 三温糖 じゃが 芋	牛乳 豚肉 ツナ	レタス きゅうり 人 参 玉ねぎ バナナ
7 21 月	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ マロニーのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	465 kcal	19.5 g	米 三温糖 マカロ ニ マロニー	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	マーマレード 人参 きゅうり コーン 玉 ねぎ バナナ
8 22 火	厚揚げの甘味噌炒め ごぼうのサラダ レタスのスープ オレンジ	ごはん	チヂミ 牛乳	506 kcal	18.7 g	米 ごま油 三温糖 オリーブ油 米粉 小麦粉	牛乳 厚揚げ 豚 肉 ベーコン ツナ	きゃべつ パプリカ 人参 いら 椎茸 ごぼう 大根 きゅ うり レタス オレンジ
9 23 水	鮭のチーズ焼き 長いもと豚肉のソテー ベーコンのスープ バナナ	ごはん	9)せんべい ツナロールパン 牛乳	553 kcal	26.3 g	米 油 長いも 三 温糖 ロールパン	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 ベーコン ツ ナ	玉ねぎ あさつき かぶ 人参 バナナ コーン
10 24 木	ツナ入り卵焼き 春野菜のソテー チキンカレー オレンジ	麦ごはん	マカロニの あべかわ 牛乳	630 kcal	24.3 g	米 大麦 三温糖 油 じゃが芋 バ ター 小麦粉 マカ ロニ 黒砂糖	牛乳 ツナ 卵 豆 腐 ウインナー 鶏 肉 スキムミルク きな粉	玉ねぎ きゃべつ アスパラ かぶ 人 参 オレンジ
11 25 金	魚の煮付け ミモザサラダ みそ汁 バナナ	ごはん	11)ツナパン せんべい 牛乳	479 kcal	21.7 g	米 三温糖 オリーブ油	牛乳 赤魚 卵 ハ ム 豚肉	ブロッコリー 人参 アスパラ きゅうり いら 玉ねぎ バナ ナ
12 26 土	鶏肉のクラッカー焼き 野菜サラダ かきたまスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	398 kcal	16.6 g	米 三温糖 ごま油 片栗粉 オ リーブ油	牛乳 鶏肉 卵 カ ニカマ	レタス 人参 きゅ うり コーン 玉ねぎ バナナ