

2025年 4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 423kcal
 予定平均たんぱく質量 22.3g
 予定平均カルシウム量 234g
 予定平均塩分量 2.0g

4月の予定

- ・30日(水) 誕生会
- ・28日(月) お祝い給食

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
4月14日	ちきんぴかた チキンピカタ ツナサラダ バナナ アスパラのスープ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	353 kcal	21.9 g	小麦粉 三温糖	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
4月28日	いわ きゅうしよく 〈お祝い給食〉 とりにく 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	415 kcal	20.2 g	コーンフレーク 三温糖 オリーブ油 マカロニ	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月15日(29)	ミートボール ごま 胡麻ドレサラダ はるさめ 春雨のスープ オレンジ	や 焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳	442 kcal	21.2 g	パン粉 三温糖 片栗粉 オリーブ油 春雨 中華麺 油	牛乳 豚肉 なたと	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 なら
2月16日(30)	さけ 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	ジャムサンド ぎゅうにゅう 牛乳	394 kcal	24 g	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月17日	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き はるさめ 春雨サラダ オレンジ クリームシチュー	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	577 kcal	24.8 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月18日	さけ しおや 鮭の塩焼き きりぼしだいこん あ もの 切干大根の和え物 すまし汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	385 kcal	18.9 g	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月19日	ごはん ポークソテー レタスサラダ ポテトスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	450 kcal	20.6 g	三温糖 じゃが芋 米	牛乳 豚肉 ツナ	レタス きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ
7月21日	とりにく 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	354 kcal	20.3 g	三温糖 マカロニ マロニー	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月22日	あつあ あまみそ いた 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	チヂミ ぎゅうにゅう 牛乳	375 kcal	17 g	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 なら 椎茸 ごぼう 大根 きゅうり レタス オレンジ
9月23日	さけ や 鮭のチーズ焼き なが ぶたにく 長いもと豚肉のソテー ベーコンのスープ バナナ	9)せんべい ツナロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	476 kcal	29.2 g	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月24日	い たまごや ツナ入り卵焼き はるやさい 春野菜のソテー チキンカレー オレンジ	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう 牛乳	525 kcal	24.5 g	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 ウィナー 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月25日	さかな につ 魚の煮付け ミモザサラダ みそ汁 バナナ	11)ツナパン せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	345 kcal	21.4 g	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 なら 玉ねぎ バナナ
12月26日	ごはん とりにく 鶏肉のクラッカー焼き やさい 野菜サラダ かきたまスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	491 kcal	20.7 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