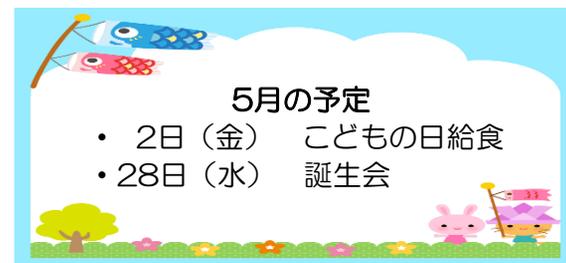


2025年 5月 3歳以上児献立表

予定平均エネルギー量 404kcal
 予定平均たんぱく質量 20.8g
 予定平均カルシウム量 211g
 予定平均塩分量 2.0g



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
12 26 月	このや お好み焼きハンバーグ グリーンサラダ みそ汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	413 kcal	17.3 g	パン粉 オリーブ油 三温糖 ちくわぶ	豚肉 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ 青のり きゅうり レタス ブロッコリー 水菜 えのき バナナ
13 27 火	ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風 カブの昆布和え オレンジ たけ こ はるさめ 竹の子と春雨のスープ	やき 焼うどん ぎゅうにゅう 牛乳	420 kcal	21.2 g	三温糖 春雨 ごま 油 うどん 油	牛乳 豚肉 卵 カニ カマ	ごぼう 椎茸 人参 かぶ キャベツ きゅうり 塩昆布 竹の子 乾椎茸 オレンジ 玉ねぎ ピーマン
14 28 水	ホッケのミリン焼き ひじきのマリネ はるやさい みそしる 春野菜の味噌汁 バナナ	フレンチトースト ぎゅうにゅう 牛乳	427 kcal	24.9 g	オリーブ油 三温糖 じゃが芋 食パン シ ロップ 粉糖	牛乳 ホッケ 鶏肉 豚肉	ひじき きゅうり 大根 人参 玉ねぎ ごぼう アスパラ バナナ
1 15 29 木	オムレツ マカロニとツナのサラダ ハヤシチュー オレンジ	いちごプリン ぎゅうにゅう 牛乳	473 kcal	20.3 g	油 三温糖 マカロニ じゃが芋 バター 小麦 粉	牛乳 卵 豆腐 豚肉 ツナ	玉ねぎ 小松菜 コー ン 人参 オレンジ ジャム
2 金	〈こどもの日給食〉 とり からあ 鶏の唐揚げ ナポリタン コーンスープ いちご	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	422 kcal	21.1 g	片栗粉 油 สปาゲ ティー 三温糖	牛乳 鶏肉 ウイン ナー	人参 玉ねぎ ピーマン コーン いちご
16 30 金	とりにく や 鶏肉のクラッカー焼き たけ こい まーぼーはるさめ 竹の子入り麻婆春雨 やさい 野菜スープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	382 kcal	19.9 g	春雨 油 三温糖 ご ま油	牛乳 鶏肉 豚肉	竹の子 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ バナナ
3 17 31 土	とりにく ながねぎ いた もの 鶏肉と長葱の炒め物 きゃべつ こんぶ きゃべつ 昆布サラダ わかめスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	431 kcal	18.1 g	米 油 ごま油 麩	牛乳 鶏肉	長葱 キャベツ きゅ うり 人参 塩昆布 わかめ バナナ
5 19 月	とりにく むぎみそ や 鶏肉の麦味噌焼き にんじん 人参ドレッシングサラダ ビーフンのスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	353 kcal	18.2 g	三温糖 オリーブ油 ビーフン	鶏肉 ウインナー ヨーグルト	キャベツ レタス 人 参 玉ねぎ バナナ
6 20 火	トンペイ焼き ちゅうかふう 中華風サラダ カブのスープ オレンジ	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳	375 kcal	17.9 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 卵 カニ カマ	キャベツ レタス きゅ うり 人参 とまと か ぶ 青梗菜 オレンジ 玉ねぎ コーン
7 21 水	さけ や 鮭のカレーコーンマヨ焼き フルーツサラダ コンソメスープ バナナ	ホットドック ぎゅうにゅう 牛乳	406 kcal	23.0 g	米 オリーブ油 三温 糖 ロールパン	牛乳 鮭 ベーコン ウインナー	コーン きゅうり レタ ス パイン缶 りんご みかん缶 もやし ほ うれん草 バナナ キャベツ
8 22 木	て や 照り焼きポークソテー わかめサラダ チキンカレー オレンジ	8) せんべい わふう 22) 和風パスタ ぎゅうにゅう 牛乳	442 kcal	21.3 g	三温糖 オリーブ油 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 カニカマ 鶏肉 スキムミルク	レタス きゅうり わか め 人参 玉ねぎ オ レンジ
9 23 金	さわら こうみ やき 鱈の香味焼き ごもく きんぴら 五目金平 みそ汁 バナナ	9) 和風パスタ 23) せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	345 kcal	23.9 g	白滝 三温糖 スパ ゲティー	牛乳 鱈 鶏肉 卵 ツナ	長葱 ごぼう 人参 椎茸 キャベツ バナ ナ 玉ねぎ
10 24	タンダリーチキン					牛乳 鶏肉 ヨーグルト	スナックエンドウ

10	47	スナップエンドウのサラダ	せんべい	476	22.4	米	ト 魚 肉 ソー セー ジ はんぺん	きゅうり 人参 ほう れん草 バナナ
	土	すまし汁 ^{じる} バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	kcal	g			