

2025年 7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 543kcal
 予定平均たんぱく質量 21.7 g
 予定平均カルシウム量 323 g
 予定平均塩分量 1.8 g

7月の予定

- 7日（月）七夕給食
- 25日（金）夏祭り
- 30日（水）誕生会

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
曜日						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	28	鶏肉のおろし煮 オクラのネバネバ和え 月 南瓜の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	448 kcal	18.5 g	米 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 鰹節 豆腐 ヨーグルト	大根 オクラ きゅうり キャベツ えのき なめ茸 南瓜 バナナ
1	15	29	茄子のグラタン 春雨サラダ オレンジ 火 コーンと野菜のスープ	ごはん	きな粉蒸しパン 牛乳	618 kcal	19.9 g	米 バター マカロニ 小麦粉 春雨 オリーブ油 三温糖 油	牛乳 豚肉 チーズ ハム 卵 きな粉	茄子 玉ねぎ きゅうり みかん缶 パイン缶 コーン きゃべつ 人参 ズッキーニ オレンジ
2	16	30	鮭のハンバーグ 野菜の炒り煮 水 おざら汁 すいか	ごはん	ナポリタン 牛乳	604 kcal	27.2 g	米 パン粉 里芋 三温糖 うどん スパゲティー 油	牛乳 鮭 鶏肉 油 揚げ ベーコン	玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 大根 乾椎茸 すいか ピーマン
3	17	31	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり 木 ハヤシシチュー バナナ	麦ごはん	ゼリー 牛乳	626 kcal	23.7 g	米 大麦 バター ごま油 三温糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 卵 チーズ 豚肉 スキムミルク	ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ 南瓜 きゅうり 人参 とまとバナナ
4	18		魚のマスタードマヨ焼き ひじきのサラダ オレンジ 金 冬瓜カレースープ	ごはん	せんべい 牛乳	447 kcal	19.9 g	米 ごま油 三温糖	牛乳 鮭 粉チーズ 豚肉	きゃべつ 人参 コーン ひじき 冬瓜 玉ねぎ オレンジ
5	19		鶏マヨ コールスローサラダ 土 トマトと卵のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	408 kcal	17.5 g	米 片栗粉 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ハム 卵	きゃべつ 人参 きゅうり コーン とまと 玉ねぎ レタス バナナ
7	21		〈七夕給食〉 鶏の唐揚げ そうめんサラダ 月 すまし汁 カルピスポンチ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	516 kcal	20 g	米 片栗粉 油 そうめん 麩	牛乳 鶏肉 ハム カニカマ カルピス ヨーグルト	きゅうり 人参 パプリカ オクラ 桃缶 みかん缶 パイン缶
8	22		豚肉の鉄火煮 オレンジ もやしの海苔和え 火 モロヘイヤの味噌汁	ごはん	冷し中華 牛乳	548 kcal	21.5 g	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 ごま油 中華麺	牛乳 豚肉 鰹節 豆腐 ハム カニカマ	ごぼう 人参 もやし きゅうり 海苔 モロヘイヤ オレンジ
9	23		魚のトマト香味ダレ レタスとツナのサラダ 水 コンソメスープ すいか	ごはん	クリームパン 牛乳	533 kcal	23.2 g	米 片栗粉 油 三温糖 ロールパン 小麦粉	牛乳 白身魚 ツナ ハム	長葱 トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ きゃべつ すいか
10	25		鶏肉のケチャップ焼き 和風サラダ 木 ポークカレー バナナ	麦ごはん	10)フルーチェ 牛乳	646 kcal	25.8 g	米 大麦 三温糖 オリーブ油 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 しらす 干し 豚肉 スキム ミルク	レタス きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ
11	24		凍り豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりの和え物 金 みそ汁 オレンジ	ごはん	11)せんべい 24)フルーチェ 牛乳	453 kcal	18.1 g	米 じゃが芋 三温糖 麩	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 ツナ	人参 トマト きゅうり コーン 塩昆布 オクラ オレンジ
12	26		プルコギ炒め なめ茸の和え物 土 みそ汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	378 kcal	16.8 g	米 片栗粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ なら 人参 椎茸 なめ茸 きゃべつ ほうれん草 わかめ バナナ