

2025年9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

531kcal
20.8 g
272 g
1.7 g



日曜日			献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
曜日						エネルギー	たんぱく質			
1	15	29	トンペイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え 青梗菜のスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	481 kcal	17.7 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 卵 鰹節 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり もやし コーン トマト 長葱 青梗菜 わかめ 人参 バナナ
2	16	30	豚肉の香味焼き おからサラダ 味噌汁 オレンジ	ごはん	ゼリー 牛乳	537 kcal	23.9 g	米 じゃが芋	牛乳 豚肉 おから ツナ	長葱 人参 きゅうり 舞茸 ごぼう オレンジ
3	17		鮭のカレー竜田揚げ 春雨のさっと煮 すいとん汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	591 kcal	22.5 g	米 片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油 小麦粉	牛乳 鮭 豚肉 油 揚げ	人参 大根 椎茸 白菜 バナナ
4	18		豆腐の松風焼き ごぼうサラダ ハヤシシチュー オレンジ	麦ごはん	ツナサンド 牛乳	632 kcal	20.2 g	米 大麦 三温糖 パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉 油 食パン マーガリン	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	長葱 人参 ごぼう 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ
5	19		フライドチキン いろどりサラダ コーンスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	543 kcal	21.2 g	米 小麦粉 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉	ブロッコリー きゅうり コーン トマト キャベツ バナナ
6	20		ロールキャベツ ジャーマンポテト たまごスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	389 kcal	14.1 g	米 パン粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 卵 ベーコン ウインナー	キャベツ 玉ねぎ トマト 人参 バナナ
8	22		鶏肉の磯辺焼き ツナとわかめのサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	435 kcal	18.6 g	米 三温糖 麴	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	青のり レタス きゅうり わかめ 人参 なめこ 長葱 バナナ
9	23		麻婆茄子 中華風昆布和え スープヌードル オレンジ	ごはん	お好み焼き 牛乳	455 kcal	15.7 g	米 三温糖 ごま油 片栗粉 スパゲッティ 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン 鰹節	なす 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 塩昆布 オレンジ キャベツ コーン
10	24		鮭のオイスター焼き 切干大根の煮物 中華風スープ バナナ	ごはん	冷しうどん 牛乳	495 kcal	21.4 g	米 三温糖 春雨 ごま油 うどん	牛乳 鮭 凍り豆腐 油揚げ	切干大根 人参 青梗菜 コーン バナナ わかめ
11	25		豚肉のスタミナ炒め ひじきサラダ 茄子カレー オレンジ	麦ごはん	おはぎ 牛乳	648 kcal	23.6 g	米 大麦 ごま油 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 もち米	牛乳 豚肉 カニカマ スキムミルク きな粉	玉ねぎ 長葱 きゅうり ひじき もやし なす 人参 オレンジ
12	26		魚のピザ焼き 五目金平 バナナ えのきと青菜のスープ	ごはん	せんべい 牛乳	495 kcal	23.7 g	米 白滝 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 白身魚 チーズ 鶏肉 カニカマ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 椎茸 えのき 小松菜 バナナ
13	27		鶏の唐揚げ 拌三絲 中華スープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	409 kcal	16 g	米 片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム なんと	人参 きゅうり 長葱 もやし 玉ねぎ バナナ