

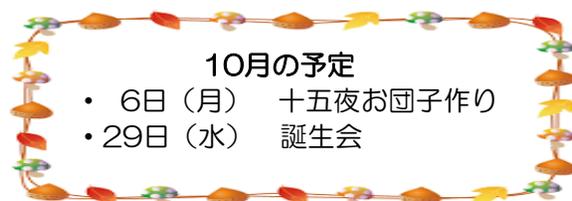
2025年 10月

# 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

528kcal  
 20.6 g  
 292 g  
 1.7 g



10月の予定

- ・ 6日（月） 十五夜お団子作り
- ・ 29日（水） 誕生会

| 日<br>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                                   | 体の調子をよくなる食品   |
| 13<br>27<br>月 | ポテトのミートグラタン<br>レンコンの和え物 バナナ<br>かき玉わかめスープ    | ごはん  | ヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶  | 445<br>kcal | 16.1<br>g | 米 じゃが芋 油<br>三温糖 オリーブ<br>油 ごま油            | 牛乳 豚肉 チーズ<br>カニカマ 卵 ヨー<br>グルト            | 玉ねぎ 人参 レンコ<br>ン もやし ほうれん草<br>きゅうり わかめ えの<br>き バナナ           |
| 14<br>28<br>火 | 鶏肉の胡麻パン粉焼き<br>白菜のサラダ<br>オニオンスープ オレンジ        | ごはん  | おにぎり<br>牛乳           | 549<br>kcal | 22.8<br>g | 米 パン粉                                    | 牛乳 鶏肉 ツナ                                 | 白菜 きゅうり カブ<br>玉ねぎ コーン 人<br>参 オレンジ                           |
| 15<br>29<br>水 | 白身魚の人参味噌焼き<br>もやしのサラダ<br>里芋の味噌汁 バナナ         | ごはん  | フルーツパン<br>牛乳         | 493<br>kcal | 21.8<br>g | 米 三温糖 ごま油<br>里芋 ロールパン                    | 牛乳 白身魚 豚<br>肉 ホイップクリー<br>ム               | 人参 もやし きゅう<br>り 小松菜 バナナ<br>みかん缶                             |
| 16<br>30<br>木 | 豚肉の甘辛焼き<br>大根サラダ<br>さつまいもカレー オレンジ           | 麦ごはん | 中華まん<br>牛乳           | 563<br>kcal | 20.3<br>g | 米 大麦 三温糖 油<br>ごま油 さつまいも バ<br>ター 小麦粉      | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>スキムミルク                       | 玉ねぎ 大根 人参<br>きゅうり レタス オ<br>レンジ                              |
| 17<br>金       | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>南瓜と豚肉の煮物<br>吉野汁 バナナ           | ごはん  | せんべい<br>牛乳           | 468<br>kcal | 21.9<br>g | 米 三温糖 片栗<br>粉                            | 牛乳 鮭 豚肉 厚<br>揚げ                          | 人参 しめじ 玉ねぎ<br>南瓜 大根 ごぼう<br>小松菜 バナナ                          |
| 31<br>金       | 〈ハロウィン給食〉<br>南瓜のグラタン ハロウィンサラダ<br>パスタスープ みかん | ごはん  | せんべい<br>牛乳           | 548<br>kcal | 20.3<br>g | 米 バター 小麦粉<br>オリーブ油 三温<br>糖 マカロニ          | 牛乳 鶏肉 スキ<br>ムミルク チーズ<br>ハム カニカマ<br>ベーコン  | 南瓜 玉ねぎ 紫キャ<br>ベツ きゅうり レタス<br>人参 みかん                         |
| 18<br>土       | 鶏肉のさっぱり煮<br>野菜のおひたし<br>すまし汁 バナナ             | ごはん  | せんべい<br>牛乳           | 339<br>kcal | 13.3<br>g | 米 三温糖 麩                                  | 鶏肉 鰹節 牛乳                                 | きゅうり 人参 もや<br>し わかめ バナナ                                     |
| 6<br>月        | 〈お月見給食〉<br>満月ハンバーグ 月見汁<br>さつまいものサラダ みかん     | ごはん  | ヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶  | 580<br>kcal | 23.5<br>g | 米 パン粉 さつまい<br>も 里芋 白玉粉<br>上新粉 三温糖<br>片栗粉 | 牛乳 豚肉 卵<br>チーズ ハム                        | 玉ねぎ きゅうり 人<br>参 リンゴ 大根 み<br>かん                              |
| 20<br>月       | 鶏肉のケチャップ焼き<br>マカロニサラダ バナナ<br>ベーコンとカブのスープ    | ごはん  | ヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶  | 498<br>kcal | 21.7<br>g | 米 三温糖 マカロ<br>ニ                           | 牛乳 鶏肉 ツナ<br>ベーコン ヨーグル<br>ト               | 人参 きゅうり コー<br>ン かぶ バナナ                                      |
| 21<br>火       | 筑前煮<br>ほうれん草の海苔酢和え<br>ほうとう汁 オレンジ            | ごはん  | マシュマロ<br>おこし<br>牛乳   | 625<br>kcal | 21<br>g   | 米 こんにやく 三<br>温糖 ほうとう バ<br>ター             | 牛乳 鶏肉 ツナ<br>豚肉                           | レンコン 人参 ご<br>ぼう 椎茸 ほうれ<br>ん草 キャベツ の<br>り 白菜 南瓜 しめ<br>じ オレンジ |
| 22<br>水       | 鮭のヨーグルトソース焼き<br>カブの酢の物<br>けんちん汁 バナナ         | ごはん  | スイートポテト<br>サンド<br>牛乳 | 533<br>kcal | 21.6<br>g | 米 片栗粉 三温<br>糖 食パン さつまい<br>も バター          | 牛乳 鮭 ヨーグル<br>ト カニカマ 厚揚<br>げ ホイップクリー<br>ム | 玉ねぎ 人参 かぶ<br>きゅうり みかん缶<br>大根 ごぼう 小松<br>菜 バナナ                |
| 23<br>木       | ツナ入り卵焼き<br>きのこサラダ<br>トマトシチュー オレンジ           | 麦ごはん | 南瓜のケーキ<br>牛乳         | 618<br>kcal | 21.6<br>g | 米 大麦 三温糖<br>オリーブ油 じゃが<br>芋 油 小麦粉 バ<br>ター | 牛乳 卵 ツナ 鶏<br>肉 スキムミルク                    | 玉ねぎ えのき 椎<br>茸 エリンギ レタス<br>きゅうり 人参 トマ<br>ト缶 オレンジ 南瓜         |
| 24<br>金       | 鶏ささみの甘辛煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>ミネストローネ バナナ       | ごはん  | せんべい<br>牛乳           | 491<br>kcal | 16.8<br>g | 米 片栗粉 油 三<br>温糖 ごま油 じゃ<br>が芋 スパゲティ       | 牛乳 鶏肉 ベーコ<br>ン                           | ブロッコリー 人参<br>コーン キャベツ 玉<br>ねぎ とまと バナナ                       |
| 25<br>土       | 親子煮<br>大根つつなのサラダ<br>味噌汁 バナナ                 | ごはん  | せんべい<br>牛乳           | 380<br>kcal | 16.4<br>g | 米 三温糖 ごま油                                | 卵 鶏肉 ツナ 豆<br>腐 牛乳                        | 玉ねぎ 椎茸 人参<br>大根 わかめ 長葱<br>バナナ                               |