

2025年 10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
 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

423kcal
 19.8g
 224g
 2.1g

10月の予定

- ・6日(月) 十五夜お団子作り
- ・29日(水) 誕生会

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	体の調子をよくする食品
13 27 月	ポテトのミートグラタン レンコンの和え物 バナナ かき玉わかめスープ	ヨーグルト せんべい 麦茶	384 kcal	12.1 g	じゃが芋 油 三温糖 オリーブ油 ごま油	豚肉 チーズ カニカ マ 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 レンコン もやし ほうれん草 きゅうり わかめ えの き バナナ
14 28 火	鶏肉の胡麻パン粉焼き 白菜のサラダ オニオンスープ オレンジ	おにぎり 牛乳	401 kcal	21.6 g	米 パン粉	牛乳 鶏肉 ツナ	白菜 きゅうり カブ 玉ねぎ コーン 人参 オレンジ
1 15 29 水	白身魚の人参味噌焼き もやしのサラダ 里芋の味噌汁 バナナ	フルーツパン 牛乳	372 kcal	21.9 g	三温糖 ごま油 里 芋 ロールパン	牛乳 白身魚 豚肉 ホイップクリーム	人参 もやし きゅうり 小松菜 バナナ み かん缶
2 16 30 木	豚肉の甘辛焼き 大根サラダ さつま芋カレー オレンジ	中華まん 牛乳	504 kcal	22.9 g	三温糖 油 ごま油 さ つま芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ス キムミルク	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり レタス オレ ンジ
3 17 金	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜と豚肉の煮物 吉野汁 バナナ	せんべい 牛乳	423 kcal	21 g	三温糖 片栗粉	牛乳 鮭 豚肉 厚揚 げ	人参 しめじ 玉ねぎ 南瓜 大根 ごぼう 小 松菜 バナナ
31 金	〈ハロウィン給食〉 南瓜のグラタン ハロウィンサラダ パスタスープ みかん	せんべい 牛乳	438 kcal	19.1 g	バター 小麦粉 オ リーブ油 三温糖 マ カロニ	牛乳 鶏肉 スキムミ ルク チーズ ハム カニカマ ベーコン	南瓜 玉ねぎ 紫キャ ベツ きゅうり レタス 人 参 みかん
4 18 土	鶏肉のさっぱり煮 野菜のおひたし すまし汁 バナナ	せんべい 牛乳	451 kcal	20.3 g	三温糖 麩 米	鶏肉 鯉節 牛乳	きゅうり 人参 もやし わかめ バナナ
6 月	〈お月見給食〉 満月ハンバーグ 月見汁 さつま芋のサラダ みかん	ヨーグルト せんべい 麦茶	468 kcal	22.8 g	パン粉 さつま芋 里 芋 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉	豚肉 卵 チーズ ハ ム	玉ねぎ きゅうり 人 参 リンゴ 大根 み かん
20 月	鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ バナナ ベーコンとカブのスープ	ヨーグルト せんべい 麦茶	377 kcal	21.4 g	三温糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	人参 きゅうり コーン かぶ バナナ
7 21 火	筑前煮 ほうれん草の海苔酢和え ほうとう汁 オレンジ	マシュマロ おこし 牛乳	493 kcal	19.5 g	こんにゃく 三温糖 ほうとう バター	牛乳 鶏肉 ツナ 豚 肉	レンコン 人参 ごぼ う 椎茸 ほうれん草 キャベツ のり 白菜 南瓜 しめじ オレン ジ
8 22 水	鮭のヨーグルトソース焼き カブの酢の物 けんちん汁 バナナ	スイートポテト サンド 牛乳	394 kcal	20.5 g	片栗粉 三温糖 食 パン さつま芋 バ ター	牛乳 鮭 ヨーグルト カニカマ 厚揚げ ホ イップクリーム	玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり みかん缶 大根 ごぼう 小松菜 バナナ
9 23 木	ツナ入り卵焼き きのこサラダ トマトシチュー オレンジ	南瓜のケーキ 牛乳	509 kcal	21 g	三温糖 オリーブ油 じゃが芋 油 小麦粉 バター	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ えのき 椎茸 エリンギ レタス きゅ うり 人参 トマト缶 オレンジ 南瓜
10 24 金	鶏ささみの甘辛煮 ブロッコリーのサラダ ミネストローネ バナナ	せんべい 牛乳	374 kcal	15.9 g	片栗粉 油 三温糖 ごま油 じゃが芋 ス パゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 玉 ねぎ とまと バナナ
11 25 土	親子煮 大根つつなのサラダ 味噌汁 バナナ	せんべい 牛乳	458 kcal	20.9 g	米 三温糖 ごま油	卵 鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 椎茸 人参 大根 わかめ 長葱 バナナ