

2025年 11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 403kcal
 予定平均たんぱく質量 21.1 g
 予定平均カルシウム量 191 g
 予定平均塩分量 2.1 g

11月の予定
 ・ 6日(木) 園外保育(幼児) お弁当持参
 ・ 13日(木) 園外保育(乳児)
 ・ 14日(金) 七五三
 ・ 26日(水) 誕生会

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
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
	10	24	とりにく 鶏肉のマーマレード ^や 焼き はるさめ 春雨レタスサラダ おしむぎ 押麦スープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	368 kcal	19.1 g	春雨 三温糖 ごま油 大麦	鶏肉 ハム ベーコン ヨーグルト	マーマレード レタス きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ
	11	25	ぶたにく むぎみそ ^や 豚肉の麦味噌焼き ひじき ^{ちゅうか} の中華サラダ みかん はくさい はるさめ 白菜と春雨のスープ	^{ちゅうか} 中華まん ぎゅうにゅう 牛乳	380 kcal	20.3 g	三温糖 ごま油 春雨	牛乳 豚肉	きゅうり ひじき 切干 大根 白菜 人参 玉 ねぎ みかん
	12	26	さかな 魚バーグ レンコンのきんぴら とんじる 豚汁 バナナ	だいがくいも 大学芋 ぎゅうにゅう 牛乳	429 kcal	21.9 g	パン粉 油 三温糖 こんにゃく さつま芋	牛乳 鮭 竹輪 豚肉	玉ねぎ レンコン 人 参 大根 ごぼう バ ナナ
	13	27	とりにく こうみ ^{やき} 鶏肉の香味焼き かぼちゃ ごま 南瓜の胡麻ドレサラダ ハヤシシチュー みかん	ナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	428 kcal	21.5 g	オリーブ油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦 粉 油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 豚肉	レタス きゅうり 南瓜 人参 玉ねぎ みか ん ピーマン
	14	28	さかな 魚のグラタン フレンチサラダ バナナ コーンクリームスープ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	324 kcal	17.6 g	油 オリーブ油 三温 糖 片栗粉	牛乳 鮭 生クリーム チーズ	玉ねぎ しめじ きゅうり レタス サニーレタス コーン バナナ
1	15	29	て ^や 照り焼きチキン やさい 野菜サラダ キノコスープ みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	489 kcal	21.4 g	米 三温糖 オリーブ 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	レタス きゅうり 人参 コーン えのき しめ じ みかん
3	17		タンドリーチキン グリーンサラダ コーン ^な 菜スープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	313 kcal	16.8 g	オリーブ油 三温糖	鶏肉 ヨーグルト	きゅうり レタス ブ ロッコリー コーン 小 松菜 人参 バナナ
4	18		ミートオムレツ はなやさい 花野菜サラダ ポトフ みかん	きな ^こ 粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	422 kcal	20.7 g	じゃが芋 食パン 三 温糖	牛乳 卵 豚肉 ハム ベーコン きな粉	玉ねぎ 人参 カリフ ラワー ブロッコリー コーン 白菜 みかん
5	19		さかな うめて ^や 魚の梅照り焼き とりだいこん 鶏大根 ふ ^{じり} 麩のすまし汁 バナナ	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳	413 kcal	27.5 g	三温糖 麩 ちくわぶ うどん 片栗粉	牛乳 ホッケ 鶏肉 豚肉 蒲鉾	梅 大根 人参 ごぼ う ほうれん草 バナ ナ 長葱
6	20		ポークケチャップ はるさめ 春雨サラダ クリームシチュー みかん	うどんかりんとう ぎゅうにゅう 牛乳	564 kcal	24.7 g	三温糖 春雨 じゃが 芋 油 バター 小麦 粉 うどん	牛乳 豚肉 ハム 鶏 肉 スkimミルク	きゅうり 人参 玉ね ぎ みかん
7			くみ ^{くみ} くも組リクエスト ちくぜんに ^{じり} 筑前煮 ほうとう汁 ゼリー ほうれん草 ^{そう} の ^{のりす} 海苔酢 ^あ 和え	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	433 kcal	22 g	こんにゃく 三温糖 ほうとう	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 海苔 白菜 南瓜 しめじ
	21		さかな こうよう ^や 魚の紅葉焼き ごぼうと凍り豆腐 ^{こお どうふ} の煮物 みそ ^{しる} 味噌汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	390 kcal	21.5 g	三温糖 さつま芋	牛乳 シルバー 豚 肉 凍り豆腐 卵 油 揚げ	人参 ごぼう 玉ねぎ バナナ
8	22		プルコギ ^{いた} 炒め やさい 野菜のナムル みそ ^{しる} 味噌汁 みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	478 kcal	18.7 g	米 ごま油 油 三温 糖 片栗粉 麩	牛乳 豚肉	玉ねぎ にら 人参 椎茸 もやし ほうれ ん草 わかめ みか ん