

# 2026年 1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 556kcal  
 予定平均たんぱく質量 22.4 g  
 予定平均カルシウム量 297 g  
 予定平均塩分量 1.6 g



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
	12	26	鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 ワンタンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	471 kcal	18.8 g	米 三温糖 春雨 ごま油 ワンタン皮	牛乳 鶏肉 蒲鉾 ヨーグルト	ピーマン 人参 玉ねぎ わかめ もやし にら バナナ
	13	27	豚肉の梅醤油焼き なめ茸和え 味噌汁 みかん	ごはん	卵サンド 牛乳	579 kcal	24.4 g	米 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 卵	梅 キャベツ もやし 人参 なめ茸 ごぼう みかん
	14	28	魚のゆず味噌焼き 根菜の旨煮 鶏ささみのスープ バナナ	ごはん	ホットケーキ 牛乳	548 kcal	24.8 g	米 三温糖 片栗粉 HM粉 バター メープルシロップ	牛乳 鰯 鶏肉 豆腐	ゆず 昆布 大根 人参 れんこん もやし ほうれん草 乾椎茸 バナナ
1	15	29	鶏肉のオーロラソース焼き 切干大根のサラダ ツナカレー みかん	麦ごはん	おにぎり 牛乳	643 kcal	24.1 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 ツナ スキムミルク	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ みかん
2	16		<れんげ組リクエスト> 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ たまごスープ フルーツゼリー	ごはん	せんべい 牛乳	552 kcal	21.3 g	米 片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム 卵	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ えのき 桃缶 みかん缶 パイン缶
		30	(生活発表会) かにぱん アンパンマンジュース							
3	17	31	トンテキ 白菜の中華和え カレーうどん みかん	ごはん	せんべい 牛乳	399 kcal	16 g	米 小麦粉 ごま油 三温糖 うどん 片栗粉	豚肉 しらす干し 油揚げ 蒲鉾 牛乳	白菜 人参 のり 長葱 ほうれん草 みかん
5	19		肉豆腐 バナナ ツナとわかめのサラダ 味噌煮込みうどん	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	529 kcal	22.2 g	米 白滝 三温糖 うどん	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	椎茸 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり わかめ ほうれん草 バナナ
6	20		鶏肉の麦味噌焼き マカロニサラダ コンソメスープ みかん	ごはん	蒸しパン 牛乳	550 kcal	19.5 g	米 マカロニ HM粉 ジャム	牛乳 鶏肉 ハム	人参 きゅうり コーン 青梗菜 もやし えのき みかん
7	21		魚のタンドリー焼き 五目金平 にゅう麺汁 バナナ	ごはん	7)七草がゆ 21)鶏おこわ 牛乳	555 kcal	24.3 g	米 白滝 三温糖 そうめん	牛乳 鮭 ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉	ひじき 人参 ごぼう 椎茸 玉ねぎ バナナ 小松菜 かぶ 大根 セリ 水菜
8	22		さつま芋とチーズの卵焼き カリフラワーのサラダ みかん キノコのハヤシシチュー	麦ごはん	ハムコーン ロール 牛乳	613 kcal	22.8 g	米 大麦 サツマイモ じゃが芋 バター 小麦粉 油 ロールパン	牛乳 チーズ 卵 豚肉 ハム	玉ねぎ カリフラワー コーン きゅうり 人参 えのき しめじ みかん
9	23		魚の西京焼き 紅白なます 雑煮風汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	517 kcal	22.6 g	米 三温糖 トック	牛乳 鰯 鶏肉	大根 人参 みかん 缶 白菜 玉ねぎ 乾椎茸 バナナ
10	24		チキンピカタ わかめサラダ みかん 白菜とハムのスープ	ごはん	せんべい 牛乳	393 kcal	16.3 g	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖	鶏肉 卵 粉チーズ カニカマ ハム 牛乳	レタス きゅうり わかめ 白菜 コーン みかん