

2021年10月

## 献立表

藤枝聖マリア保育園(未満児)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 ( 金 )	未満児主食ごはん おちや さばのカレーやき ツナときゅうりのすのもの きのこじる	さとう、ごま、こめ	さば、とうふ、ツナ かん、とりにく、み そ	きゅうり、わかめ、 にんじん、しいた け、えのきたけ、ね ぎ、しょうが	だしじる、す、しよ うゆ、ほんみり ん、カレーこ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 238 mg		
02 ( 土 )	★お弁当★					オレンジジュース	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 0.1 g カルシウム 10 mg		
04 ( 月 )	未満児主食ごはん おちや とりにくのマスタードやき やさしいサラダ かきたまスープ	さつまいも、さとう、 こむぎこ、あぶら、 こめ	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご、かにか まぼこ	きゅうり、キャベツ、 コーン、たまねぎ、 わかめ、ねぎ、かん てん	す、ソース、マス タード、ちゅうか だしのもと、しよ うゆ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 162 mg		
05 ( 火 )	未満児主食ごはん おちや さかなのマリネ ミモザサラダ えのきともやしのすましじる	マヨネーズ、あぶ ら、こむぎこ、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、あじ、 たまご、ハム、か にかまぼこ	ブロッコリー、トマ ト、もやし、えのきた け、たまねぎ、きゅ うり、ねぎ	だしじる、しよ うゆ、す、しお、こ しよ	豆乳 ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 202 mg		
06 ( 水 )	ロールパン おちや おまめのキッシュふう キャベツサラダ おふのスープ	こめ、ロールパン、 さとう、あぶら、ふ、 ごま	たまご、だいち、な まクリーム、ぎゅう にゅう、ベーコン、 しらすぼし、パ ター、チーズ	キャベツ、みかん、 ほうれんそう、たま ねぎ、きゅうり、えの きたけ、にんじん、 ねぎ、レーズン	す、しお、こしよ	牛乳 むぎちや じゃこむすび	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 201 mg		
07 ( 木 )	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとさつまいものカレーに りんごサラダ ヨーグルト	さつまいも、こむぎ こ、さとう、ショ ートニング、あぶら、こ め	ぎゅうにゅう、ぶた にく、たまご、かど うれんにゅう	たまねぎ、キャベ ツ、りんご、いんげ ん、きゅうり、にんじ ん、しょうが、にん にく	しょうゆ、ほんみり ん、す、カレー こ、しお、こしよ	野菜ジュース ぎゅうにゅう あましょく	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 261 mg		
08 ( 金 )	未満児主食ごはん おちや とうふのみそあんかけ ブロッコリーのおかかあえ おふのすましじる	さとう、あぶら、かた くりこ、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、とう ふ、ぶたひきにく、 みそ、かつおぶし	バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、にん じん、さやえん どう、えのきたけ、ね ぎ	だしじる、しよ うゆ、ほんみり ん	ヨー ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 329 mg		
09 ( 土 )	★お弁当★					オレンジジュース	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 0.1 g カルシウム 10 mg		
11 ( 月 )	未満児主食ごはん おちや とりにくのてりやき はるさめサラダ じゃがにらスープ	じゃがいも、はるさ め、さとう、ごまあ ぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりに く	きゅうり、みかん、 にんじん、にら	しょうゆ、す、さ け、みりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 177 mg		
12 ( 火 )	未満児主食ごはん おちや やきざかな(さけ) カラフルほねぶとサラダ とうふのみそしる	スパゲティ、マヨ ネーズ、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、 とうふ、ささみ、たま ご、みそ、ハム	にんじん、きゅうり、 トマト、パプリカ、ね ぎ	だしじる、す、しよ うゆ、パセリこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 530 mg		
13 ( 水 )	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとごぼうのたまごとじ かぶのごまあえ なめこのみそしる	しょくパン、マヨ ネーズ、さとう、ご ま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、たまご、とう ふ、かにかまぼこ、 みそ、しらすぼし	かぶ、たまねぎ、に んじん、ごぼう、な めこ、かぶのは、ね ぎ、コーン、ねぎ	だしじる、しよ うゆ、ほんみり ん	ヨー ぎゅうにゅう じゃこトースト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 345 mg		
14 ( 木 )	未満児主食ごはん おちや ハンバーグ にんじんとじゃこのサラダ かぶのスープ	パンこ、あぶら、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、とりひき にく、たまご、ベー コン、ホイップク リーム、しらすぼし	かぶ、たまねぎ、に んじん、みかん、い んげん、わかめ、 パセリ	ケチャップ、ソー ス、しょうゆ、す、 しお、こしよ	牛乳 むぎちや プリン ビスケット	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 237 mg		
15 ( 金 )	未満児主食ごはん おちや とりにくのみそづけやき こまつなごまずあえ はるさめいりすましじる	はるさめ、さとう、ご ま、あぶら、かたく りこ、こめ	とりにく、たまご、み そ、しらすぼし、と にゅう	こまつな、にんじ ん、ねぎ	だしじる、しよ うゆ、す、しお	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.0 g カルシウム 314 mg		
16 ( 土 )	★お弁当★					オレンジジュース	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 0.1 g カルシウム 10 mg		

18	未満児主食ごはん おちゃ （さかなのてりやき(さわら) 月 あおなのしらあえ ）のっぺいじる	さといも、コーンフ レーク、ねりごま、 ごま、さとう、あぶ ら、こめ	ぎゅうにゅう、さわ ら、とうふ、とりにく	ほうれんそう、だい こん、ブルー、に んじん、しめじ、ね ぎ	だしじる、しよ ゆ、みりん、さけ	みかんジュース ぎゅうにゅう コーンフロスト ブルー	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 197 mg
19	にくみそうどん （チキンナゲット 火 フルーツヨーグルト ）おちゃ	★主食はいりません★ さつまいも、さとう、 ごまあぶら、あぶ ら、うどん	チキンナゲット、ぶ たひきにく、ヨーグ ルト、なまクリーム、 みそ	バナナ、もやし、 きゅうり、りんご、も も、にんじん、しい たけ、にんにく	だしじる、しよ ゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや さつまいもケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.4 g カルシウム 192 mg
20	未満児主食ごはん おちゃ （たまねぎといとこんに 水 さくさくれんこんサラダ ）とうふのみそしる	じゃがいも、マカロ ニ、こんにやく、さ とう、マヨネーズ、あ ぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とう ふ、ぶたひきにく、 みそ、きなこ	たまねぎ、にんじ ん、れんこん、きゅ うり、ねぎ、しいた け	だしじる、しよ ゆ、す、ほんみり ん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 291 mg
21	未満児主食ごはん おちゃ （とりにくのりんごソース 木 ポテトサラダ ）わかめスープ	じゃがいも、こむぎ こ、マヨネーズ、か たくりこ、コーンフ レーク、さとう、あぶ ら、こめ	ぎゅうにゅう、とりに く、バター、たまご	きゅうり、りんご、に んじん、ねぎ、たま ねぎ、しいたけ、わ かめ、しょうが	しよゆ、す、ちゅ うかだしのもと、し お、こしよ	豆乳 ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 170 mg
22	未満児主食ごはん おちゃ （ししゃものフライ 金 ちゅうかサラダ ）ほうれんそうのスープ	こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、ごま あぶら、こめ	ししゃも、かにかま ぼこ	もやし、ほうれんそ う、にんじん、きゅ うり、えのきたけ	しよゆ、す、しお	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 351 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 425 mg
23	★お弁当★ （土）					オレンジジュース	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 0.1 g カルシウム 10 mg
25	未満児主食ごはん おちゃ （きのこカレー 月 ハムとらっきょうのサラダ ）みかん	サンドイッチパン、 じゃがいも、あぶ ら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ハム	みかん、たまねぎ、 きゅうり、らっきょう づけ、にんじん、し めじ、いちごジャ ム、マッシュルー ム、しいたけ、えの	カレー、ウ、ケ チャップ、ソース	ヨーク ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 316 mg
26	未満児主食ごはん おちゃ （とりにくとポテトのあげに 火 かきなます ）かにたまじる	ぶどうパン、じゃが いも、さとう、あぶ ら、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご、かにか まぼこ	だいこん、きゅうり、 かき、にんじん、い んげん、ねぎ	だしじる、しよ ゆ、す、しお	ミルージュ ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 279 mg
27	スープスパゲティ （キャベツとツナのサラダ 水 みかん ）おちゃ	★主食はいりません★ こめ、あぶら、さ とう、スパゲティ	とりにく、ツナかん、 ベーコン、かつお ぶし	みかん、キャベツ、 たまねぎ、マッシュ ルーム、にんじん、 しめじ、ピーマン、 コーン、きゅうり、し おこんぶ、ねぎ、に	す、しお、こしよ	牛乳 むぎちや しおこんぶおにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 160 mg
28	未満児主食ごはん おちゃ （ぶたにくとだいこんのいために 木 はくさいののりあえ ）えのきのみそしる	こんにやく、さとう、 あぶら、ごまあぶ ら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、みそ、しらす ぼし	だいこん、はくさ い、りんご、にんじ ん、えのきたけ、ね ぎ、のり、しょうが	だしじる、しよ ゆ、す、ほんみり ん	豆乳 ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 204 mg
29	未満児主食パン おちゃ （かぼちゃとマカロニのグラタン 金 ゆでブロッコリー ）キャベツスープ	こむぎこ、さとう、 マーガリン、スパゲ ティ、マヨネーズ、 あぶら、パンこ、 しよくパン	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご、ベーコ ン、バター、チーズ	たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、ブ ロッコリー、キャベ ツ、コーン、マッ シュルーム、パセリ	しお	ヤクルト ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 290 mg
30	★お弁当★ （土）					オレンジジュース	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 0.1 g カルシウム 10 mg