2023年5月

献　立　表

藤枝聖マリア保育園(以上児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) エネルギーのもとになるもの げんきくん	体を作るもとになるもの もりもりくん	体の調子を整えるもの にこにこちゃん	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01(月)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのマスタードやき キャベツとツナのサラダ カレースープ	ビスコ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら、こめ	ヨーグルト、とりにく、ツナ、ウインナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、ねぎ	だしじる、カレールウ、す、ソース、マスタード、しょうゆ、しお	豆乳 むぎちゃ ヨーグルト ビスコ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 262 mg
02(火)	おちゃのはいりひじきごはん さかなのてりやき　おちゃ おふのみそしる　★主食はいりません★ ゼリー	ゼリー、さとう、ふ、あぶら、こめ、ワッフル	さわら、みそ、ぶたひきにく、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、ひじき	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト むぎちゃ ワッフル	エネルギー 297 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 84 mg
6(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
08(月)	未満児主食ごはん　おちゃ ハンバーグ コーンいりにんじんサラダ ほうれんそうのスープ	マヨネーズ、パンこ、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、たまご、チーズ、ミニフィッシュ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン、しいたけ、レーズン	ケチャップ、ソース、しお、こしょう、コンソメ	ヨーク ぎゅうにゅう オレンジ ミニフィッシュ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 353 mg
09(火)	未満児主食ごはん　おちゃ チンジャオロース ちゅうかサラダ かきたまみそしる	ホットケーキミックス、さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、みそ、なまクリーム、かまぼこ	もやし、ピーマン、にんじん、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、いちごジャム、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、オイスターソース、しお	豆乳 ぎゅうにゅう スコーン	エネルギー 403 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 289 mg
10(水)	にくみそうどん　★主食はいりません★ しんじゃがのバターいため ヨーグルト おちゃ	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、うどん、バター	ヨーグルト、ぶたひきにく、ツナかん、しらすぼし、みそ	もやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ じゃこおにぎり	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 150 mg
11(木)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのソースやき キャベツのみそダレサラダ えのきともやしのスープ	じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ、さとう、グラニューとう、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、かまぼこ、みそ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、とうもろこし、ねぎ	ソース、す、しょうゆ、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう じゃがいもドーナツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 258 mg
12(金)	メキシカンライス　おちゃ オレンジチキン　★主食はいりません★ アスパラのマヨネーズいため おふのスープ	こむぎこ、マヨネーズ、ふ、あぶら、こめ、ケーキ	とりにく、ウインナーソーセージ	たまねぎ、えのきたけ、アスパラガス、にんじん、コーン、オレンジジュース、パプリカ、ピーマン、ねぎ、にんにく	しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちゃ ケーキ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 27 mg
13(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
15(月)	未満児主食ごはん　おちゃ ポークビーンズ おはなばたけサラダ ヨーク	じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、ふんとう、はちみつ、あぶら、こめ	ぶたにく、だいず、たまご、ハム、ヨーク、とうにゅう	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、コーン、きゅうり、レモン	ソース、ケチャップ、す、パセリこ、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ レモンケーキ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 166 mg
16(火)	未満児主食ごはん　おちゃ さばのみそに はるさめとわかめのサラダ とうふのすましじる	しょくパン、はるさめ、さとう、ごまあぶら、こめ、プリンのもと、バター	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、みそ、	きゅうり、にんじん、わかめ、コーン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう フレンチトースト	エネルギー 434 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.2 g カルシウム 296 mg
17(水)	わふうスパゲティー　★主食はいりません★ スマイルポテト かぶのスープ おちゃ	こめ、フライドポテト、ごまあぶら、スパゲティ	とりにく、ツナかん、ベーコン、かつおぶし	かぶ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、しいたけ、しおこんぶ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちゃ しおこんぶおにぎり	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 54 mg
18(木)	未満児主食ごはん　おちゃ おまめのキッシュふう やさいサラダ おふのスープ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら、ふ、こめ、バター	ぎゅうにゅう、たまご、だいず、ウインナーソーセージ、なまクリーム、ベーコン、かまぼこ、チーズ	きゅうり、キャベツ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、えのきたけ、ねぎ	す、しお、カレーこ、こしょう、コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう カレーふうみのむしパン	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 306 mg
19(金)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのあまずソース かぼちゃのミルクに ハムとだいこんのスープ	さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、こめ、せんべい、バター	ぎゅうにゅう、まぐろ、ハム	かぼちゃ、だいこん、キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ	す、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 387 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 268 mg
20(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
22(月)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのさっぱりに ひじきのごまネーズ じゃがいものみそしる	こむぎこ、じゃがいも、さとう、マーガリン、マヨネーズ、ごま、こめ	とりにく、みそ、たまご、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、ひじき、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 ジョア おちゃクッキー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 734 mg
23(火)	未満児主食ごはん　おちゃ とうふのみそあんかけ ほうれんそうののりあえ しろはんぺんのすましじる	さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、しらすぼし	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	野菜ジュース ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	エネルギー 399 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 383 mg
24(水)	未満児主食ごはん　おちゃ しんじゃがとやきどうふのいためにき ゃべつのあまずあえ えのきのみそしる	じゃがいも、パン、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 380 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 291 mg
25(木)	未満児主食ごはん　おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ	パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、チーズ	バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら	す、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう、コンソメ	ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 265 mg
26(金)	～親子バス遠足～　★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
27(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
29(月)	未満児主食ごはん　おちゃ さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ なめこスープ	じゃがいも、さとう、マヨネーズ、こめ、ウエハース	さば、とうにゅう、ヨーグルト、ハム、ゼラチン	みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが、レモン	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお、カレーこ	牛乳 むぎちゃ とうにゅうババロア ウエハース	エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 266 mg
30(火)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのてりやき にんじんとじゃこのサラダ にらたまスープ	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、しらすぼし	プルーン、にんじん、いんげん、わかめ、にら	しょうゆ、ほんみりん、す、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう プルーンのカスタードやき	エネルギー 395 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 307 mg
31(水)	未満児主食ごはん　おちゃ さくらえびのかきあげ やさいのごまあえ たけのこのみそしる	さつまいも、こむぎこ、あぶら、ごま、さとう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とうふ、ささみ、たまご、みそ、ほしえび	バナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、いんげん、わかめ	だしじる、しょうゆ	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 339 mg