2023年6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) エネルギーのもとになるもの げんき	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	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01（木）	未満児主食ごはん　おちゃ なまあげのみそいため きゅうりのあまずあえ おふのすましじる	こむぎこ、さとう、オリーブあぶら、あぶら、かたくりこ、ふ、ごま、はちみつ、こめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ、トマトジュース、わかめ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ドライイースト、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう トマトとごまのグリッシーニ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 339 mg
02（金）	かわりうめごはん　おちゃ ぎせいどうふ　★主食はいりません★ やきピーマンのごまごま じゃがいものみそしる	じゃがいも、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら、こめ、せんべい	ヨーグルト、とうふ、たまご、とりひきにく、みそ、さけ、あぶらあげ	ピーマン、たまねぎ、にんじん、いんげん、わかめ、うめぼし、ねぎ、しいたけ、こんぶ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちゃ ヨーグルト せんべい	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 325 mg
3(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	
05（月）	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのうめしゅに マカロニサラダ けんちんじる	こむぎこ、スパゲティ、マヨネーズ、さとう、マーガリン、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、たまご、ハム	きゅうり、にんじん、レーズン、ごぼう、しいたけ、ねぎ、たまねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 287 mg
06（火）	未満児主食ごはん　おちゃ ごぼうのドライカレー キャベツとひじきのサラダ レタススープ	さとう、あぶら、こめ、せんべい、バター	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ささみ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、レタス、りんごジュース、ぶどうジュース、アセロラジュース、レーズン、にんにく、しょうが、ひじき、レモン、かんてん	ケチャップ、カレールウ、す、しお、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう あじさいゼリー せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 197 mg
07（水）	未満児主食ごはん　おちゃ なすいりハンバーグ こふきいも わかめスープ	じゃがいも、パンこ、さとう、こめ、パン	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、たまご	なす、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、わかめ、ピーマン、あおさ	ケチャップ、ソース、ちゅうかだしのもと、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 199 mg
08（木）	だいずミートのスパゲッティ　★主食はいりません★ きゃべつとツナのサラダ えのきとにんじんのスープ おちゃ	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ツナ、だいずミート	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、す、しょうゆ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.1 g カルシウム 152 mg
09（金）	未満児主食ごはん　おちゃ ししゃもフライ なっとうサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ、クラッカー、アイス	ししゃも、なっとう、ハム、チーズ、ヨーグルト	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 むぎちゃ／クラッカー 未・ヨーグルト 以・アイスクリーム	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 367 mg
10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	
12（月）	未満児主食ごはん　おちゃ とうふのそぼろあんかけ ほうれんそうのツナあえ しろはんぺんのみそしる	ビスコ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、こめ	とうふ、とりひきにく、ツナ、とうにゅう、しろはんぺん、みそ	ほうれんそう、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、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 470 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 324 mg
13（火）	未満児主食ごはん　おちゃ やきにく はるさめとわかめのサラダ とうふのみそしる	さとう、はるさめ、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぶたにく、とうふ、クリームチーズ、なまクリーム、たまご、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、ピーマン、コーン、ねぎ、レモン、しょうが、みかん	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 むぎちゃ カップチーズケーキ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 180 mg
14（水）	未満児主食ごはん　おちゃ さばのケチャップに かぼちゃのゴマサラダ モロヘイヤのスープ	さとう、マヨネーズ、ごま、こめ、ビスケット	さば、ヨーグルト、なまクリーム、とりにく、ハム、ゼラチン	かぼちゃ、オレンジジュース、きゅうり、みかん、モロヘイヤ、しいたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちゃ オレンジヨーグルトムース ビスケット	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 228 mg
15（木）	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのカレーふうみやき キャベツサラダ はるさめのスープ	ゼリー、はるさめ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、パイナップル、にら	しょうゆ、す、ほんみりん、カレーこ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 164 mg
16（金）	ビビンバ　おちゃ スマイルポテト　★主食はいりません★ なめこスープ ヨーグルト	フライドポテト、ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ、ベルギーワッフル	ヨーグルト、ぶたひきにく	ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、わかめ	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちゃ ベルギ―ワッフル	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 263 mg
17(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	
19（月）	未満児主食ごはん　おちゃ スパイシーチキン かふうあえ ちゅうかスープ	さとう、ホットケーキミックス、はるさめ、こむぎこ、マーガリン、ごま、かたくりこ、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、かまぼこ	ほうれんそう、かぼちゃ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん	野菜ジュース ぎゅうにゅう かぼちゃのプリンケーキ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 219 mg
20（火）	未満児主食パン　おちゃ チキングラタン かぶのスープ バナナ	こめ、スパゲティ、こむぎこ、パンこ、ごま、あぶら、ロールパン、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、ベーコン、チーズ	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ	しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ さけおにぎり	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 217 mg
21（水）	未満児主食ごはん　おちゃ さわらのかわりさいきょうやき わかめとコーンのサラダ あじさいスープ	こむぎこ、さとう、マヨネーズ、はるさめ、あぶら、こめ、バター	ぎゅうにゅう、さわら、たまご、おから、ハム、みそ	バナナ、にんじん、レッドキャベツ、コーン、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、レモン	す、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナとおからのパウンドケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 253 mg
22（木）	未満児主食ごはん　おちゃ カレー ひじきとツナのサラダ オレンジ	じゃがいも、マカロニ、さとう、マヨネーズ、ごま、ごまあぶら、こめ	ぶたにく、ツナ、きなこ、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、オレンジ、にんじん、りんご、いんげん、グリンピース、ひじき、コーン	カレールウ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちゃ マカロニのあべかわ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 232 mg
23（金）	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくとポテトのあげに たたききゅうり とうふのみそしる	じゃがいも、ロールパン、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ	きゅうり、にんじん、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 207 mg
24(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	
26（月）	サラダうどん　★主食はいりません★ ナゲット あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	さとう、ごまあぶら、うどん、しょくパン、あぶら、マーガリン、グラニューとう、メロンシロップ	ヨーグルト、ツナ、ナゲット	もやし、みかん、きゅうり、もも、トマト、コーン、わかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと	牛乳 むぎちゃ メロンパントースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 181 mg
27（火）	未満児主食ごはん　おちゃ こおりどうふのからあげ きりぼしだいこんのバンバンジー かぼちゃのみそしる	しらたまこ、ホットケーキミックス、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま、ねりごま、こめ	ぎゅうにゅう、ささみ、こおりどうふ、みそ、チーズ、あぶらあげ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、さけ、ちゅうかだしのもと、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう もっちりおちゃパン	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 324 mg
28（水）	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのチーズやき トマトのじゃこあえ キャベツとかまぼこのすましじる	ホットケーキミックス、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、しらすぼし、チーズ	トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、にんじん、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 ぎゅうにゅう ココアとレーズンのむしパン	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 297 mg
29（木）	未満児主食ごはん　おちゃ ささみのこうそうパンこやき キャベツのゴマいりサラダ えのきともやしのスープ	パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ささみ、ハム、チーズ、バター、ミニフィッシュ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	す、ようふうだしのもと、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう	ジョア ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 9.3 g カルシウム 922 mg
30（金）	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのマリネ きりぼしだいこんのいりに わかめのみそしる	あぶら、さとう、こむぎこ、こめ、せんべい	ジョア、あじ、とうふ、さつまあげ、みそ	トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ、ねぎ、いんげん、きりぼしだいこん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 885 mg