2023年6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 | 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<br>なまあげのみそいため<br>きゅうりのあまずあえ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>トマトとごまのグリッシーニ | エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 16.5 g<br>カルシウム 366 mg |
| 02（金） | かわりうめごはん　おちゃ<br>ぎせいどうふ　★主食はいりません★<br>やきピーマンのごまごま<br>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<br>むぎちゃ<br>ヨーグルト<br>せんべい | エネルギー 334 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 12.2 g<br>カルシウム 237 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<br>とりにくのうめしゅに<br>マカロニサラダ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>レーズンスティック | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 22.0 g<br>カルシウム 257 mg |
| 06（火） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>ごぼうのドライカレー<br>キャベツとひじきのサラダ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>あじさいゼリー<br>せんべい | エネルギー 414 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 19.9 g<br>カルシウム 268 mg |
| 07（水） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>なすいりハンバーグ<br>こふきいも<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>クリームパン | エネルギー 388 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 251 mg |
| 08（木） | だいずミートのスパゲッティ　★主食はいりません★<br>きゃべつとツナのサラダ<br>えのきとにんじんのスープ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>あまからおやき | エネルギー 345 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 12.6 g<br>カルシウム 251 mg |
| 09（金） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>ししゃもフライ<br>なっとうサラダ<br>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<br>むぎちゃ／クラッカー<br>未・ヨーグルト<br>以・アイスクリーム | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 23.2 g<br>カルシウム 259 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<br>とうふのそぼろあんかけ<br>ほうれんそうのツナあえ<br>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<br>未・とうにゅう<br>以・とうにゅうココアあじビスコ | エネルギー 356 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 308 mg |
| 13（火） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>やきにく<br>はるさめとわかめのサラダ<br>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<br>むぎちゃ<br>カップチーズケーキ | エネルギー 427 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 26.9 g<br>カルシウム 111 mg |
| 14（水） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>さばのケチャップに<br>かぼちゃのゴマサラダ<br>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<br>むぎちゃ<br>オレンジヨーグルトムース<br>ビスケット | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 22.0 g<br>カルシウム 149 mg |
| 15（木） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>とりにくのカレーふうみやき<br>キャベツサラダ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>ゼリー<br>せんべい | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 18.3 g<br>カルシウム 232 mg |
| 16（金） | ビビンバ　おちゃ<br>スマイルポテト　★主食はいりません★<br>なめこスープ<br>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<br>むぎちゃ<br>ベルギ―ワッフル | エネルギー 394 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 16.3 g<br>カルシウム 175 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<br>スパイシーチキン<br>かふうあえ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのプリンケーキ | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 21.8 g<br>カルシウム 320 mg |
| 20（火） | 未満児主食パン　おちゃ<br>チキングラタン<br>かぶのスープ<br>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<br>むぎちゃ<br>さけおにぎり | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 12.8 g<br>カルシウム 121 mg |
| 21（水） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>さわらのかわりさいきょうやき<br>わかめとコーンのサラダ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>バナナとおからのパウンドケーキ | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 24.0 g<br>カルシウム 258 mg |
| 22（木） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>カレー<br>ひじきとツナのサラダ<br>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<br>むぎちゃ<br>マカロニのあべかわ | エネルギー 394 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 164 mg |
| 23（金） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>とりにくとポテトのあげに<br>たたききゅうり<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>ロールパン | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 19.3 g<br>カルシウム 283 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★<br>ナゲット<br>あまざけフルーツヨーグルト<br>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<br>むぎちゃ<br>メロンパントースト | エネルギー 410 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 85 mg |
| 27（火） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>こおりどうふのからあげ<br>きりぼしだいこんのバンバンジー<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>もっちりおちゃパン | エネルギー 427 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 21.1 g<br>カルシウム 414 mg |
| 28（水） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>とりにくのチーズやき<br>トマトのじゃこあえ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>ココアとレーズンのむしパン | エネルギー 430 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 19.8 g<br>カルシウム 295 mg |
| 29（木） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>ささみのこうそうパンこやき<br>キャベツのゴマいりサラダ<br>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<br>ぎゅうにゅう<br>バナナ<br>ミニフィッシュ | エネルギー 339 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂質 13.8 g<br>カルシウム 347 mg |
| 30（金） | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>さかなのマリネ<br>きりぼしだいこんのいりに<br>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<br>ジョア<br>せんべい | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 11.1 g<br>カルシウム 799 mg |