2023年8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(火)	未満児主食ごはん　おちゃ ローストチキン キャベツのみそダレサラダ ほしのこスープ	さとう、ふ、あぶら、こめ、クラッカー	ぎゅうにゅう、とりにく、クリームチーズ、ベーコン、ツナ、みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パイナップル、オクラ、にんにく	しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう クリームチーズのカナッペ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.1 g カルシウム 179 mg
02(水)	スパゲッティ ナポリタン ★主食はいりません★ ほうれんそうのスープ あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	ホットケーキミックス、さとう、スパゲティ、バター	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ウインナーソーセージ、たまご、とりにく、チーズ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ももかん、たまねぎ、しいたけ、レーズン、マッシュルーム、ピーマン、みかんかん、パインかん	ケチャップ、しお	牛乳 ぎゅうにゅう チーズとレーズンのむしパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 349 mg
03(木)	未満児主食ごはん　おちゃ あつあげとひきにくのちゅうかいため もやしのすのもの わかめスープ	さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、かまぼこ、なると	とうもろこし、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ、しょうが	ケチャップ、す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう とうもろこし	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 237 mg
04(金)	未満児主食ごはん　おちゃ スタミナなっとう ちりめんとせんぎりやさいのサワー えのきのすましじる	ゼリー、さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、とりひきにく、なっとう、しらすぼし	にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、きりぼしだいこん、にんにく、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ゼリー ウエハース	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.3 g カルシウム 471 mg
5(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	
07(月)	未満児主食ごはん　おちゃ カレー キャベツのあまずあえ ゼリー	ゼリー、じゃがいも、さとう、あぶら、こめ、クッキー	ジョア、ぶたにく	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、りんご	カレールウ、ケチャップ、す、ソース、しお	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 858 mg
08(火)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのマリネ カレーきんぴら レタススープ	じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ツナ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、レタス、レモン、しょうが	す、しょうゆ、カレーこ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 167 mg
09(水)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのみそマヨネーズやき バンサンスー なめこスープ	こめ、もちごめ、はるさめ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま	さわら、たまご、ハム、みそ	きゅうり、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ	す、ちゅうかだしのもと、しお、ほんみりん	牛乳 むぎちゃ おにぎり(そめいい)	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 150 mg
10(木)	未満児主食ごはん　おちゃ しろみざかなのケチャップあんかけ えのきともやしのスープ なつみかんかん	パン、あぶら、かたくりこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、かまぼこ	なつみかん、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、す	ヨーク ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 419 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 276 mg
12(土)	～家庭保育～						
14(月) 15(火) 16(水) 17(木)	～希望保育～ ★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	
18(金)	未満児主食ごはん　おちゃ ししゃものフライ きゅうりづけ たまねぎのみそしる	ビスコ、あぶら、ごま、ごまあぶら、こめ	ししゃもフライ、みそ、あぶらあげ、とうにゅう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	牛乳 以・とうにゅうココアあじ 未・とうにゅう ビスコ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 338 mg
19(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	
21(月)	未満児主食ごはん　おちゃ おやこに キャベツのみそしる ヨーグルト	食パン、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、たまご、とりにく、かまぼこ、みそ、あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 270 mg
22(火)	未満児主食ごはん　おちゃ あつあげのミートソースに オクラのサラダ おふのスープ	マヨネーズ、さとう、ふ、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、えのきたけ、コーン、コーン、ねぎ	ケチャップ、しお、パセリこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 342 mg
23(水)	未満児主食ごはん　おちゃ やきざかな えいようきんぴら とうふのみそしる	こむぎこ、マーガリン、じょうしんこ、ふんとう、さとう、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ぶたひきにく、みそ、くろはんぺん	にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、こんにゃく	だしじる、しょうゆ	ヤクルト ぎゅうにゅう サクサクビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 233 mg
24(木)	ガーリックチャーハン　おちゃ しゅうまい　★主食はいりません★ たたききゅうり はるさめとたまごのスープ	はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ、こめ、クラッカー	しゅうまい、アイスミルク、やきぶた、たまご、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、にんにく	しょうゆ、す、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ／クラッカー 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 283 mg
25(金)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる	さとう、こめ、どらやき	とりにく、とうふ、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 むぎちゃ どらやき	エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.0 g カルシウム 183 mg
26(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	
28(月)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうがんのみそしる	じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター	ぎゅうにゅう、しいら、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ	だしじる、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 195 mg
29(火)	未満児主食ごはん　おちゃ チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ じゃがにらスープ	じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぶたにく、しらすぼし	すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが	しょうゆ、す、オイスターソース、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット	エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 149 mg
30(水)	未満児主食ごはん　おちゃ さばのおろしに かぼちゃサラダ しろはんぺんのすましじる	ホットケーキミックス、マヨネーズ、あぶら、さとう、くろさとう、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、ハム、しろはんぺん	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう サータアンダギー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 267 mg
31(木)	未満児主食ごはん　おちゃ なすのドライカレー モロヘイヤのスープ ヨーグルト	あぶら、こめ、ゼリー、シャーベット	ヨーグルト、ぶたひきにく、とりにく	なす、たまねぎ、モロヘイヤ、しいたけ、にんにく	カレールウ、ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレーこ、しお	牛乳 むぎちゃ／せんべい 以・シャーベット 未・ゼリー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 420 mg