2023年9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 | 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(金) | ひやしちゅうか　★主食はいりません★<br>あげぎょうざ<br>なつみかんかん<br>おちゃ | ビスコ、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、ちゅうかめん | やきぶた、たまご、とうにゅう、ぎょうざ | なつみかん、トマト、きゅうり | す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお | 牛乳<br>未・とうにゅう<br>以・とうにゅうココアあじ<br>ビスコ | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 23.4 g<br>カルシウム 284 mg |
| 2(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 | |
| 04(月) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>あげざかなのごもくあんかけ<br>はるさめサラダ<br>とうふのみそしる | マヨネーズ、はるさめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ、せんべい | ぎゅうにゅう、しいら、とうふ、みそ、ハム | なし、きゅうり、にんじん、みかん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ | だしじる、しょうゆ、す、しお、こしょう | ヨーク<br>ぎゅうにゅう<br>なし(梨)<br>せんべい | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 15.0 g<br>カルシウム 295 mg |
| 05(火) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>マーボーなす<br>トマトのじゃこあえ<br>にらたまスープ | ホットケーキミックス、さとう、あぶら、ふんとう、はちみつ、かたくりこ、ごまあぶら、こめ、バター | ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、とうにゅう、しらすぼし、みそ | なす、トマト、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、レモン、レモン、にんにく、しょうが | しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>レモンケーキ | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 24.9 g<br>カルシウム 204 mg |
| 06(水) | ふじえだあさラーメン　★主食はいりません★<br>しゅうまい<br>ヨーグルト<br>おちゃ | ぶどうパン、ちゅうかめん | ヨーグルト、やきぶた、なると、しゅうまい | コーン、ねぎ、わかめ | さけ、だしじる、わふうだしのもと、しお、しょうゆ、こしょう | 牛乳<br>むぎちゃ<br>レーズンパン | エネルギー 368 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 10.2 g<br>カルシウム 232 mg |
| 07(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>ほしのこスープ | ふ、こむぎこ、さとう、あぶら、こめ、カステラ | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン | キャベツ、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、レーズン | す、しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお、カレーこ | 飲むヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>カステラ | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 12.0 g<br>カルシウム 240 mg |
| 08(金) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>なつやさいカレー<br>ハムとらっきょうのサラダ<br>なつみかんかん | じゃがいも、あぶら、こめ、クラッカー | アイス、ぶたにく、ハム、ヨーグルト | たまねぎ、きゅうり、なつみかん、かぼちゃ、なす、にんじん、らっきょうづけ、ピーマン、レモン | カレールウ、ケチャップ | 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 487 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 287 mg |
| 9(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 | |
| 11(月) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>なすいりハンバーグ<br>にんじんグラッセ<br>とうがんのスープ | こめこ、さとう、パンこ、あぶら、ふんとう、こめ、バター | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、とうふ、とりにく、たまご | にんじん、とうがん、なす、たまねぎ、ピーマン、ねぎ | ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお | りんごジュース<br>ぎゅうにゅう<br>とうふドーナツ | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 14.5 g<br>カルシウム 171 mg |
| 12(火) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>くろはんぺんフライ<br>ひじきのごまネーズ<br>オクラのみそしる | こめ、マヨネーズ、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま | くろはんぺん、とうふ、みそ、ささみ、たまご、あぶらあげ | キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、オクラ、ひじき、きりぼしだいこん、しいたけ | だしじる、しょうゆ、す、しお | 牛乳<br>むぎちゃ<br>きりぼしだいこんのまぜずしむすび | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 13.7 g<br>カルシウム 231 mg |
| 13(水) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>やきざかな(さけ)<br>こうやどうふとやさいのにもの<br>えのきともやしのスープ | どらやき、さとう、こめ | さけ、とりにく、こおりどうふ、かまぼこ | もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、いんげん、ねぎ | だしじる、しょうゆ、ほんみりん | 牛乳<br>むぎちゃ<br>どらやき | エネルギー 376 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 8.9 g<br>カルシウム 165 mg |
| 14(木) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>ちゅうかふうローストチキン<br>ツナときゅうりのすのもの<br>ほうれんそうとしいたけのみそしる | さとう、ごま、ごまあぶら、こめ、クッキー | ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、みそ、なると | きゅうり、キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、わかめ、しいたけ、しょうが、にんにく | だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>キウイフルーツ<br>クッキー | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 20.6 g<br>カルシウム 190 mg |
| 15(金) | サラダうどん　★主食はいりません★<br>チキンナゲット<br>オレンジ<br>おちゃ | ゼリー、せんべい、さとう、ごまあぶら、あぶら、うどん | ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ツナ | オレンジ、もやし、きゅうり、トマト、コーン、わかめ | す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと | ヨーク<br>ぎゅうにゅう<br>ゼリー<br>せんべい | エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 18.9 g<br>カルシウム 287 mg |
| 16(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(火) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>ひじきいりとりつくね<br>こまつなのごまずあえ<br>はるさめのかきたまじる | はるさめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら、こめ | ジョア、とりひきにく、たまご | バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、コーン | だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお | 牛乳<br>ジョア<br>バナナ | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 11.3 g<br>カルシウム 891 mg |
| 20(水) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>さばのみそに<br>フルーツなます<br>なすのけんちんじる | しょくパン、こんにゃく、さとう、ごまあぶら、こめ、バター | ぎゅうにゅう、さば、たまご、ぶたにく、みそ | だいこん、りんご、みかんジュース、みかん、きゅうり、なす、にんじん、ねぎ、しょうが | だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>オレンジふうみのフレンチトースト | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 20.5 g<br>カルシウム 183 mg |
| 21(木) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>やきにく<br>ちゅうかサラダ<br>わかめスープ | さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、こしあん、かまぼこ | もやし、たまねぎ、オレンジジュース、きゅうり、にんじん、パプリカ、もも、みかん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが、 | しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお | 飲むヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツふうみのようかん | エネルギー 429 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 12.9 g<br>カルシウム 258 mg |
| 22(金) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>とりにくのマスタードやき<br>ポテトサラダ<br>キャベツのみそしる | じゃがいも、こめ、もちごめ、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、あぶら | とりにく、あん、みそ、きなこ、あぶらあげ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ | だしじる、ソース、マスタード、しお | 牛乳<br>むぎちゃ<br>おはぎ | エネルギー 327 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 13.4 g<br>カルシウム 149 mg |
| 25(月) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>さかなのマリネ<br>いそあえ<br>ハムとだいこんのスープ | じゃがいも、こめこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、こめ | あじ、かまぼこ、ハム、チーズ | チンゲンサイ、だいこん、トマト、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、のり | す、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう | 牛乳<br>むぎちゃ<br>チーズインスティックポテト | エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 13.0 g<br>カルシウム 221 mg |
| 26(火) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>ツナオムレツ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>じゃがにらスープ | じゃがいも、ビスケット、こめ、バター | ヨーグルト、たまご、ツナ、とりにく、かつおぶし | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にら、コーン | しょうゆ、しお、こしょう | 牛乳<br>むぎちゃ<br>ヨーグルト<br>ビスケット | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 290 mg |
| 27(水) | メンチカツバーガー　★主食はいりません★<br>ブロッコリー<br>ミネストローネ<br>おちゃ | スパゲティ、マヨネーズ、コッペパン | ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、メンチカツ | ブロッコリー、なし、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、いんげん、らっきょうづけ | しお、こしょう | 野菜ジュース<br>ぎゅうにゅう<br>なし(梨)<br>せんべい | エネルギー 413 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 18.0 g<br>カルシウム 181 mg |
| 28(木) | 未満児主食ごはん　おちゃ<br>マーボードーフ<br>たたききゅうり<br>おふのすましじる | さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ふ、こめ | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、ミニフィッシュ | りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが | だしじる、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと | ヤクルト<br>ぎゅうにゅう<br>りんご<br>ミニフィッシュ | エネルギー 410 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 323 mg |
| 29(金) | 未満児主食ごはん　おつきみゼリー<br>とりにくのチーズやき　おちゃ<br>さといものそぼろに<br>ほうれんそうとたまごのみそしる | ゼリー、さといも、パン、さとう、こめ | ぎゅうにゅう、とりにく、とりひきにく、たまご、みそ、チーズ | にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが | だしじる、しょうゆ、さけ、ほんみりん、しお | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>スティックパン | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 194 mg |
| 30(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 | |