2023年11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
1(水)	未満児主食ごはん　ゼリー やきざかな(さけ)　おちゃ さつまいものあまに やさいいりかきたまスープ	さつまいも、さとう、こめ、ベルギーワッフル、ゼリー	ぎゅうにゅう、さけ、たまご	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ベルギーワッフル	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 275 mg
2(木)	未満児主食ごはん　おちゃ ツナカレー キャベツのゴマいりサラダ ヨーグルト	じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、こめ、もみじまんじゅう	ヨーグルト、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、りんご	カレールウ、ワイン、す、しお	牛乳 むぎちゃ もみじまんじゅう	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 306 mg
4(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	
6(月)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのチーズやき ひじきのにもの ハムとだいこんのスープ	さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ、せんべい	ヨーグルト、とりにく、ハム、ツナ、だいず、あぶらあげ、チーズ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが	しょうゆ、さけ、しお	牛乳 むぎちゃ ヨーグルト せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 299 mg
7(火)	未満児主食ごはん　おちゃ とうふいりハンバーグ ゆたかあえ さといものみそしる	さといも、こむぎこ、マヨネーズ、パンこ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら、こめ、クッキー	ぶたひきにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、たくあん、わかめ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ クッキー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 217 mg
8(水)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのかおりあげ はくさいサラダ かぶのみそしる	こめこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、たまご、かまぼこ、みそ	はくさい、かぶ、りんご、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり	す、しょうゆ、しお、シナモン、こしょう、だしじる	豆乳 ぎゅうにゅう アップルケーキ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 187 mg
9(木)	未満児主食ごはん　おちゃ やきしゅうまい はるさめとわかめのサラダ ちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	バナナ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、わかめ、コーン、ねぎ、グリンピース、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお	ヨーク ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 490 mg
10(金)	だいずミートのスパゲッティ　★主食はいりません★ キャベツとツナのサラダ おふのスープ おちゃ	ビスコ、さとう、あぶら、ふ、スパゲティ	ジョア、ツナ、ヨーグルト、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、しお	ぎゅうにゅう ジョア ビスコ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 450 mg
11(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	
13(月)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのもみじやき こまつなののりあえ のっぺいじる	ぶどうパン、さといも、マヨネーズ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、かまぼこ、チーズ、かつおぶし	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、のり、パセリ	だしじる、しょうゆ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 239 mg
14(火)	未満児主食ごはん　おちゃ きりぼしだいこんのオムレツ さくさくれんこんサラダ なめこのみそしる	さつまいも、マヨネーズ、バター、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、みそ	れんこん、にんじん、なめこ、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ、ねぎ	だしじる、ケチャップ、す、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう やきいも	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 238 mg
15(水)	未満児主食ごはん　おちゃ さけとじゃがいものグラタン ブロッコリーのおかかあえ なめこスープ	じゃがいも、こむぎこ、さとう、バター、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、なまクリーム、チーズ、かつおぶし	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、ようふうだしのもと、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう かぼちゃのマフィン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 238 mg
16(木)	せきはん　ゼリー とりにくのからあげ　おちゃ はくさいのゆずふうみあえ　★主食はいりません★ だいこんのみそしる	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、こめ、もちごめ、ゼリー、ケーキ	とりにく、とうふ、みそ、あずき	はくさい、だいこん、りんご、きゅうり、ねぎ、ゆず、しょうが、ゆず	だしじる、す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちゃ ケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 171 mg
17(金)	未満児主食ごはん　おちゃ はくさいとぶたにくのとろみあん ポテトサラダ わかめスープ	じゃがいも、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ、せんべい	ぶたにく	みかん、はくさい、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、オイスターソース、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ みかん せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 174 mg
18(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	
20(月)	未満児主食ごはん　おちゃ なまあげのみそいため フルーツなます えのきのすましじる	しょくパン、さとう、マーガリン、あぶら、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ、きなこ	キャベツ、だいこん、りんご、みかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 283 mg
21(火)	未満児主食ごはん　おちゃ すきやきふうにこみ さつまいものみそしる みかん	さつまいも、こむぎこ、さとう、バター、こめ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、あぶらあげ	みかん、はくさい、ねぎ、こんにゃく、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう セサミクッキー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 277 mg
22(水)	未満児主食ごはん　おちゃ さばのアップルオニオンソース かぼちゃのミルクに ふじえだスープ	さとう、かたくりこ、あぶら、はるさめ、バター、こめ、ビスケット	ヨーグルト、さば、ぎゅうにゅう、とりにく	かぼちゃ、りんご、レッドキャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちゃ ヨーグルト ビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 252 mg
24(金)	さくらごはん　おちゃ さかなのわふうムニエル　★主食はいりません★ きゅうりのすのもの かきたまみそしる	こむぎこ、さとう、マヨネーズ、バター、ごま、こめ、たいやき	ぎゅうにゅう、さわら、たまご、みそ、かまぼこ	きゅうり、わかめ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	ヨーク ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 299 mg
25(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						
27(月)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのマーマレードに なっとうサラダ けんちんじる	こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	とりにく、なっとう、ぶたにく、ハム、チーズ	にんじん、きゅうり、マーマレード、ごぼう、しいたけ、ねぎ、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 むぎちゃ あまからおやき	エネルギー 430 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 168 mg
28(火)	未満児主食ごはん　おちゃ にらたま きりぼしだいこんのバンバンジー えのきともやしのスープ	マヨネーズ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら、ねりごま、ごまあぶら、こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ささみ、かまぼこ	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、たまねぎ、きりぼしだいこん、ねぎ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 310 mg
29(水)	カレーうどん　★主食はいりません★ おはなばたけサラダ ヨーグルト おちゃ	じゃがいも、かたくりこ、バター、あぶら、さとう、うどん	ヨーグルト、ぶたにく、ハム、なると	キャベツ、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、コーン、きゅうり	だしじる、カレールウ、す、しお、しょうゆ	牛乳 むぎちゃ じゃがいももち	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 418 mg
30(木)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのすぶたふう じゃがにらスープ みかん	じゃがいも、こめこ、マーガリン、さとう、コーンスターチ、かたくりこ、あぶら、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、とりにく	みかん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、にら、しいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、す、しお	豆乳 ぎゅうにゅう こめこスノーボール	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 173 mg