2024年2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(木)	未満児主食ごはん　おちゃ チーズオムレツ やさいのカレーマリネ えのきとにんじんのスープ	ホットケーキミックス、さとう、バター、ふんとう、はちみつ、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とうにゅう、ハム、チーズ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、コーン、グリンピース、レモン、ねぎ	す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 323 mg
02(金)	だいずごはん　おちゃ さかなのかばやき　★主食はいりません★ ふじえだスープ ゼリー	ゼリー、こむぎこ、バター、さとう、かたくりこ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、こめ	さば、とりにく、だいず、あぶらあげ、たまご、しらすぼし、ミニフィッシュ	レッドキャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ せつぶんクッキー ミニフィッシュ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 129 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 あげざかなのごもくあんかけ かまぼこいりすのもの とうふのみそしる	ホットケーキミックス、かたくりこ、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、とうふ、とうふ、たまご、かまぼこ、とうにゅう、みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ	だしじる、す、しょうゆ	りんごジュース ぎゅうにゅう とうふのもちもち まっちゃケーキ	エネルギー 728 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 873 mg
06(火)	未満児主食ごはん　おちゃ ごぼうのドライカレー かぶのスープ バナナ	バター、こめ、ビスケット	ヨーグルト、ぶたひきにく、ベーコン	バナナ、たまねぎ、かぶ、もも、みかん、にんじん、ごぼう、パイナップル、レーズン、にんにく、しょうが、パセリ	ケチャップ、カレールウ、しょうゆ、カレーこ	牛乳 むぎちゃ フルーツヨーグルト ビスケット	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 168 mg
07(水)	やきそば　★主食はいりません★ ハムとだいこんのスープ ぽんかん おちゃ	ごまあぶら、あぶら、やきそばめん、あんまん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	ぽんかん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン	ソース、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう あんまん	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 285 mg
08(木)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのあまずソース キャベツのレーズンサラダ えのきのみそしる	ロールパン、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、パイナップル、レーズン、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 406 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 293 mg
09(金)	未満児主食ごはん　おちゃ あつあげのミートソースに はくさいスープ ヨーグルト	ビスコ、さとう、あぶら、こめ	ヨーグルト、なまあげ、ぶたひきにく、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン	ケチャップ、しお、パセリこ	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 416 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 433 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	
13(火)	未満児主食ごはん　おちゃ マーボードーフ ツナときゅうりのすのもの はるさめとたまごのスープ	はるさめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、ごま、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とうふ、ツナ、たまご、みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 333 mg
14(水)	未満児主食ごはん　おちゃ ハートコロッケ キャベツのみそダレサラダ わかめスープ	さとう、あぶら、こめ、ケーキ、コロッケ	とうふ、ささみ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ、しいたけ	す、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちゃ ケーキバイキング	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 65 mg
15(木)	未満児主食ごはん　おちゃ ひじきいりハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ かぼちゃのみそしる	パンこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、たまご	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	エネルギー 408 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 319 mg
16(金)	ちゅうかどん　★主食はいりません★ ちゅうかスープ バナナ おちゃ	さつまいも、さとう、かたくりこ、バター、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	はくさい、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 295 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 とりにくのりんごソース いそあえ さといものみそしる	ゼリー、さといも、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、かまぼこ、みそ、あぶらあげ	ほうれんそう、もやし、りんご、ねぎ、しょうが、のり	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう せんべい ゼリー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 253 mg
20(火)	未満児主食ごはん　おちゃ やきにく ひじきとそうめんのすのもの なめこスープ	こめこ、あぶら、そうめん、くろさとう、ごまあぶら、ごま、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご	たまねぎ、みかん、なめこ、きゅうり、ほうれんそう、パプリカ、ピーマン、ねぎ、しょうが、ひじき	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 ぎゅうにゅう こくとうドーナツ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 272 mg
21(水)	ごもくうどん　★主食はいりません★ ちくわのいそべあげ ゼリー おちゃ	ゼリー、じゃがいも、こむぎこ、こめこ、あぶら、うどん	ぎゅうにゅう、とりにく、なると、チーズ、たまご	はくさい、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう チーズインスティック ポテト	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 272 mg
22(木)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなみそマヨネーズやき わかめとコーンのサラダ レタススープ	マヨネーズ、あぶら、さとう、こめ、クッキー	ヨーグルト、しいら、ベーコン、みそ	たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、きゅうり、わかめ	す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちゃ ヨーグルト クッキー	エネルギー 317 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 172 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)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのさっぱりに かぼちゃサラダ けんちんじる	さとう、マヨネーズ、ごまあぶら、こめ、サブレ	ジョア、とりにく、ぶたにく	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	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 サブレ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 716 mg
27(火)	未満児主食パン　おちゃ チキングラタン キャベツとツナのサラダ おふのスープ	スパゲティ、こむぎこ、バター、パンこ、さとう、ふ、あぶら、ロールパン、ウエハース	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、ねぎ	す、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.4 g カルシウム 522 mg
28(水)	未満児主食ごはん　おちゃ とうふととりにくのいためにほうれんそうのスープ あまざけフルーツヨーグルト	こめ、もちごめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	とうふ、とりにく、ヨーグルト、みそ	バナナ、みかん、ほうれんそう、もも、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ ごへいもち	エネルギー 343 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.5 g カルシウム 146 mg
29(木)	ガーリックチャーハン　おちゃ オレンジチキン　★主食はいりません★ たたききゅうり にらたまスープ	さとう、こむぎこ、ごまあぶら、あぶら、こめ、たいやき	とりにく、たまご、やきぶた	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、オレンジジュース、にんにく	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ たいやき	エネルギー 351 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.3 g カルシウム 67 mg