2024年5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(水)	おちゃのはいりひじきごはん ★主食はいりません★ さばのおろしに とうふのみそしる おちゃ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、たまご、ぶたひきにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ひじき、	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう まっちゃむしパン	エネルギー 470 kca たんぱく質 25.3 g 脂質 23.8 g カルシウム 312 mg
02(木)	未満児主食ごはん おちゃ ハンバーグ たけのこサラダ やさいいりかきたまスープ	マヨネーズ、パンこ、さとう、あぶら、こめ、どらやき	ぶたひきにく、とりひきにく、たまご、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	ケチャップ、ソース、ほんみりん、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ どらやき	エネルギー 378 kca たんぱく質 18.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 60 mg
07(火)	未満児主食ごはん おちゃ チンジャオロース トマトサラダ とうふのすましじる	ホットケーキミックス、あぶら、さとう、バター、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とうふ	トマト、きゅうり、ピーマン、たけのこ、にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、オイスターソース、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう コーンのパンケーキ	エネルギー 357 kca たんぱく質 21.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 283 mg
08(水)	未満児主食ごはん おちゃ くろはんぺんフライ もやしのすのもの とんじる	かりんとう、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま、こめ	ジョア、くろはんぺん、とうふ、ぶたにく、みそ、ささみ	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ	だしじる、す、しお	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 360 kca たんぱく質 18.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 780 mg
09(木)	スパゲティ ミートソース ★主食はいりません★ おはなばたけサラダ えのきとにんじんのスープ おちゃ	ゼリー、さとう、あぶら、スパゲティ	ぶたひきにく、ハム、チーズ、ミニフィッシュ	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、りんご、えのきたけ、コーン、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、ソース、す、しお	牛乳 むぎちゃ ゼリー ミニフィッシュ	エネルギー 285 kca たんぱく質 13.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 140 mg
10(金)	未満児主食ごはん おちゃ ツナオムレツ ちりめんとせんぎりやさいのサワー たけのこのみそしる	さとう、バター、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、みそ、しらすぼし	オレンジ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、いんげん、きりぼしだいこん、わかめ	だしじる、す、しお、こしょう	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 372 kca たんぱく質 19.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 290 mg
11(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
13(月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのカレーふうみやき そらまめのホクホクサラダ おふのスープ	しょくパン、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、マーガリン、ふ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、チーズ	そらまめ、えのきたけ、にんじん、コーン、ねぎ、レモン、あおさ	しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ、ようふうだしのもと	りんごジュース ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エネルギー 445 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 25.4 g カルシウム 242 mg
14(火)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのみそマヨネーズやき かまぼこいりすのもの わかめスープ	こむぎこ、さとう、あぶら、マヨネーズ、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、かまぼこ、なると、みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、わかめ	す、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ちんすこう	エネルギー 407 kca たんぱく質 21.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 237 mg
15(水)	にくみそうどん ★主食はいりません★ チキンナゲット あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	さとう、ごまあぶら、あぶら、うどん、ケーキ	チキンナゲット、ぶたひきにく、ヨーグルト、みそ	バナナ、もやし、きゅうり、みかん、パイナップル、にんじん、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちゃ ケーキ	エネルギー 451 kca たんぱく質 19.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 92 mg
16(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 なつみかんかん	じゃがいも、コーンフレーク、あぶら、さとう、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ツナ、ハム、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、なつみかん、にんじん、きゅうり、りんご、しめじ	カレールウ、す、ワイン、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう コーンフロスト	エネルギー 398 kca たんぱく質 16.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 299 mg
17(金)	未満児主食ごはん おちゃ にくだんごとはるさめのスープに しんじゃがのバターいため ゼリー	ゼリー、じゃがいも、ビスコ、パンこ、はるさめ、バター、かたくりこ、こめ	とりひきにく、ツナ、とうにゅう	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、しお、こしょう、ようふうだしのもと	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 421 kca たんぱく質 17.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 221 mg
18(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
20(月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのマリネ かぼちゃのミルクに ほうれんそうのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、バター	とりにく、ぎゅうにゅう、みそ、かつおぶし	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しおこんぶ、レモン、ねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちゃ しおこんぶおにぎり	エネルギー 379 kca たんぱく質 17.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 75 mg
21(火)	未満児主食ごはん おちゃ とうふのみそあんかけ やさいサラダ かきたまじる	せんべい、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、たまご、かまぼこ、みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 433 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 328 mg
22(水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのソースやき きりぼしだいこんのバンバンジー ふのすましじる	パン、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、ふ、ごま、さとう、ねりごま、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、ささみ	にんじん、きゅうり、えのきたけ、きりぼしだいこん、ねぎ	だしじる、ソース、しょうゆ、す、しお	ヨーク ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 382 kca たんぱく質 27.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 269 mg
23(木)	未満児主食ごはん おちゃ ぶたにくのトマトに ひじきのごまネーズ ヨーグルト	じゃがいも、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、こむぎこ、ごま、あぶら、さんおんとう、こめ	ヨーグルト、ぶたにく、きなこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、コーン、ひじき	ケチャップ、さけ、ようふうだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ マカロニのあべかわ	エネルギー 398 kca たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 165 mg
24(金)	～親子バス遠足～★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
25(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
27(月)	未満児主食ごはん おちゃ じゃことひじきのかきあげ はるさめサラダ じゃがいものみそしる	じゃがいも、こむぎこ、はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ、パン	ぎゅうにゅう、みそ、たまご、しらすぼし、あぶらあげ	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、みかんかん、コーン、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 413 kca たんぱく質 15.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 292 mg
28(火)	ふじえだあさラーメン ★主食はいりません★ あげぎょうざ ヨーグルト おちゃ	ビスケット、あぶら、ちゅうかめん	ヨーグルト、やきぶた、なると、ぎょうざ	キウイフルーツ、コーン、ねぎ、わかめ	さけ、だしじる、しお、しょうゆ、こしょう	牛乳 むぎちゃ キウイフルーツ ビスケット	エネルギー 353 kca たんぱく質 11.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 329 mg
29(水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのマヨネーズやき こふきいも かぶのスープ	じゃがいも、こめこ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、とうふ、とりにく	かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、あおさ	しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	エネルギー 405 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 261 mg
30(木)	未満児主食ごはん おちゃ しんじゃがとやきどうふのいためにき きゅうりづけ レタススープ	じゃがいも、こめ、ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、ベーコン、さけ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、さやえんどう	しょうゆ、ほんみりん、す、しお、ようふうだしのもと	牛乳 むぎちゃ さけおにぎり	エネルギー 344 kca たんぱく質 15.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 104 mg
31(金)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのマスタードやき キャベツサラダ えのきともやしのみそしる	じゃがいも、かたくりこ、バター、こむぎこ、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、かまぼこ	キャベツ、もやし、みかん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レーズン	だしじる、す、ソース、マスタード、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 370 kca たんぱく質 22.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 253 mg