2024	年7月			献立	表		藤枝聖	マリア保育園(以上児)
日 / 曜	献立	名	エネルギーのもとになるもの げんき くん	材料名(昼食・3時体を作るもとになるものもりもり *********************************	おやつ) 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
(月)	未満児主食ごはん ポークビーンズ やさいサラダ ヨーグルト	おちゃ	う、マーガリン、あぶら、ご ま、こめ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶ たにく、だいず、かまぼこ、 チーズ	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、あおさ、パセリ		カルシウムラスク	エ ネ ル ギ ー 445 kcal た ん ぱ く 質 22.2 g 脂 質 16.9 g カ ル シ ウ ム 379 mg
(火)	未満児主食ごはん さけのしおやき えいようきんぴら とうふとオクラのみそしる	おちゃ	ター、さとう、ごま、あぶら、 こめ		く、ピーマン、オクラ、ねぎ、しいたけ		豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち	エ ネ ル ギ ー 408 kcal た ん ぱ く 質 23.8 g 脂 質 20.9 g カ ル シ ウ ム 293 mg
(水)	未満児主食ごはん とりにくのてりやき かぼちゃサラダ たまねぎのみそしる	40 2 (ビスコ、マヨネーズ、さとう、こめ	とりにく、みそ、あぶらあげ、と うにゅう しいら、ヨーグルト、とりにく、	かはらや、たまねさ、さゆうり、ねぎ とうがん、きゅうり、りんご、も	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん、 す、しお、こしょう す、ケチャップ、	未・とうにゅう ビスコ	エ ネ ル ギ ー 347 kcal た ん ぱ く 質 19.2 g 脂 質 12.7 g カ ル シ ウ ム 222 mg
(木)	未満児主食ごはん さかなのラヴィゴットソース コーンサラダ とうがんのスープ		ネーズ、あぶら、さとう、こめ	114	も、みかん、パイナップル、 コーン、にんじん、トマト、たま ねぎ、パプリカ、ピーマン、ね ぎ	しょうゆ、しお、こ しょう	むぎちゃ あまざけフルーツョーグルト せんべい	カルシウム 74 mg
(金)	たなばたそうめん ほしがたコロッケ ほしがたゼリー おちゃ		ゼリー、そうめん、コロッケ	ざゆうにゆう、ハム	バナナ、みかん、トマト、きゅ うり、オクラ、にんじん	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エ ネ ル ギ ー 368 kcal た ん ぱ く 質 13.3 g 脂 質 11.4 g カ ル シ ウ ム 241 mg
月	★お弁当・水筒・3時のおや~ 未満児主食ごはん しいたけどんぶりのぐ きゅうりのすのもの とうふのみそしる	おちゃ	ホットケーキミックス、さとう、 バター、マヨネーズ、ごま、 あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、たまご、みそ、あぶらあ げ、かまぼこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、いちごジャム、わかめ、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	アップルキャロットジュース 豆乳 ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エ ネ ル ギ ー 433 kcal た ん ぱ く 質 22.6 g 脂 質 19.9 g カ ル シ ウ ム 329 mg
09 (火)	未満児主食ごはん とうふととりにくのいために もやしのすのもの えのきのすましじる	おちゃ	たくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく	ぎ、えのきたけ、ねぎ、レモン、しいたけ	ゆ、す、ちゅうか だしのもと、し お、こしょう	しおレモンクッキー	エ ネ ル ギ ー 445 kcal た ん ぱ く 質 21.6 g 脂 質 22.4 g カ ル シ ウ ム 302 mg
(水)	未満児主食ごはん サバのみそに おくらのツナあえ おふのすましじる	おちゃ		さば、ツナかん、みそ、かつおぶし	が	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちゃ おにぎり(しおこんぶ)	エ ネ ル ギ ー 320 kcal た ん ぱ く 質 18.7 g 脂 質 14.8 g カ ル シ ウ ム 61 mg
$\overline{}$	未満児主食ごはん やきしゅうまい たたききゅうり ほうれんそうとたまごのみそし ようふうちらしずし	おちゃ る ★主食はいりません★	こ、こめ、パン	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 たまご、みそ ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、	きゅうり、たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、えのきたけ、 にんじん、グリンピース、しょう が たまねぎ、にんじん、だいこ		飲むヨーグルト ぎゅうにゅう クリームパン ヤクルト	エ ネ ル ギ ー 380 kcal た ん ぱ く 質 20.3 g 脂 質 20.8 g カ ル シ ウ ム 272 mg エ ネ ル ギ ー 477 kcal
12 金 <u>)</u> 13(土)	ミートボールのわふうスープ ゼリー おちゃ ★お弁当・水筒・3時のおや~		じゃがいも、パンこ、さとう、 かたくりこ		ん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、ほんみりん	ぎゅうにゅう どらやき アップルキャロットジュース	たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 331 mg
16 (火)	未満児主食ごはん なつやさいカレー キャベツとツナのサラダ なつみかんかん	おちゃ	じゃがいも、せんべい、さと う、あぶら、こめ		かん、かぼちゃ、なす、にん じん、ピーマン、トマトピュー レ、きゅうり	カレールウ、す、しお	牛乳 むぎちゃ ヨーグルト せんべい	エ ネ ル ギ ー 342 kcal た ん ぱ く 質 14.6 g 脂 質 13.8 g カ ル シ ウ ム 164 mg
· 水)	未満児主食ごはん さかなのソースやき きりぼしだいこんのいりに はくさいスープ		んとう、あぶら、こめ	ジョア、まぐろ、ベーコン、あ ぶらあげ とりにく、ツナ、だいず、あぶ	ぎ、きりぼしだいこん、いんげん、しいたけ	と、さけ、しお	ジョア ビスケット	エ ネ ル ギ ー 323 kcal た ん ぱ く 質 19.2 g 脂 質 10.2 g カ ル シ ウ ム 737 mg
(木	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき ひじきのにもの おふのスープ とうもろこしごはん	おちゃ ★主食はいりません★	こめ	らあげ、チーズ、ミニフィッシュ	にんじん、えのきたけ、いん げん、ねぎ、ひじき、しょうが ホールトマト、たまねぎ、とうも	しょうゆ、しお	牛乳 むぎちゃ ゼリー ミニフィッシュ 飲むヨーグルト	エ ネ ル ギ ー 263 kcal た ん ぱ く 質 14.6 g 脂 質 11.6 g カ ル シ ウ ム 128 mg エ ネ ル ギ ー 305 kcal
(金)	しいらのかおりあげ じゃがいものトマトスープ おちゃ ★お弁当・水筒・3時のおや~	A I Z (or) or C / V	レーク、こむぎこ、マカロ ニ、バター、あぶら	ン ン		りん、ようふうだしのもと、しお、こしょう	ぎゅうにゅう	たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 220 mg
22	未満児主食ごはん ジャーマンオムレツ はるさめサラダ モロヘイヤのスープ	おちゃ	るさめ、バター、さとう、こ め、せんべい	ム、ヨーグルト	パプリカ、モロヘイヤ、しいた け	こしょう	牛乳 むぎちゃ/せんべい 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エ ネ ル ギ ー 359 kcal た ん ぱ く 質 15.9 g 脂 質 17.9 g カ ル シ ウ ム 144 mg
火	わふうスパゲティー ナゲット オクラのサラダ ヤクルト	★主食はいりません★	かりんとう、マヨネーズ、ご まあぶら、あぶら、スパゲ ティ さとう、かたくりこ、あぶら、	チキンナゲット、とりにく、ツ ナ、ヤクルト さば、とうふ、とうにゅう、ヨー	1), 442, (CN(C)	めんつゆ、しょう ゆ、しお、こしょう だしじる、す、	牛乳 むぎちゃ かりんとう 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 113 mg
水。	未満児主食ごはん さかなのかばやき きゅうりのあまずあえ なめこのみそしる 未満児主食ごはん	おちゃ	こめ、ビスケット こむぎこ、さとう、マヨネー	グルト、みそ、ゼラチン	ジュース、なめこ、わかめ、ね ぎ、しょうが	しょうゆ、ほんみりん	むぎちゃ とうにゅうババロア ビスケット	エ ネ ル ギ ー 328 kcal た ん ぱ く 質 17.8 g 脂 質 13.1 g カ ル シ ウ ム 137 mg エ ネ ル ギ ー 495 kcal
木)	イ両先主及こはん クリスピーチキン キャベツのゴマいりサラダ きりぼしだいこんのみそしる 未満児主食ごはん	おちゃ	ズ、マーガリン、ごま、コー ンフレーク、あぶら、こめ じゃがいも、マヨネーズ、バ	ルト、たまご、みそ、ハム、あ ぶらあげ ぎゅうにゅう、さけ、ちりめん	もやし、きりぼしだいこん、 ピーマン、にんにく バナナ、ほうれんそう、もや	け、しおしょうゆ、ほんみ	ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	たんぱく質 25.0 g 脂 質 26.4 g カルシウム 360 mg エネルギー 286 kcal
(金)	さけのかわりさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ じゃがにらスープ		ター、さとう、こめ	じゃこ、みそ、かつおぶし	し、にんじん、にら	りん、しお	ぎゅうにゅう バナナ アップルキャロットジュース	たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 249 mg
29 (月)	未満児主食ごはん なすいりハンバーグ こふきいも ミネストローネ	おちゃ	ンこ、スパゲティ、さとう、こ め		たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、なす、にんじん、ピーマン、いんげん、あおさ	ス、しお、こしょう	レーズンパン	エ ネ ル ギ ー 417 kcal た ん ぱ く 質 21.9 g 脂 質 18.2 g カ ル シ ウ ム 249 mg
火	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき キャベツサラダ カレースープ 未満児主食ごはん		あぶら、こめ、せんべい	しいら、ウインナーソーセー ジ ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、コーン、 しいたけ、レーズン、ねぎ、パセリ	ルウ、す、しょう ゆ、しお	牛乳 むぎちゃ ゼリー せんべい ョーク	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 55 mg エネルギー 432 kcal
$\widehat{}$	不何兄王良こはん とりにくのマーマレードに トマトのじゃこあえ とうふのすましじる	40·J~	からドグ マミジック、さとり、 こめ	たまご、なまクリーム、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	んじん、きゅうり、ねぎ、にんにく	ゆ、ナ	ョーク ぎゅうにゅう もものクラフティー	たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 300 mg