

献立表

2025年3月

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)			調味料	10時おやつ	栄養価
		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 		3時おやつ	
1(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	
03 (月)	ごもくちらしずし おちや チキンナゲット ★主食はいりません★ なのはなのごまあえ おふのすましじる	こめ、さとう、こむぎこ、バター、ごま、ふ	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、たまご、あぶらあげ、かまぼこ、さくらでんぶ、なまクリーム	にんじん、れんこん、なばな、もやし、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、かんぴょう、まっちゃ	だしじる、しょうゆ、す、しお、ストロベリーパウダー	アップルキャロットジュース ヨーグルト ぎゅうにゅう ひしもちクッキー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 324 mg
04 (火)	未満児主食ごはん おちや ハンバーグ にんじんグラッセ チンゲンサイとたまごのスープ	こめ、パン、パンこ、さとう、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、たまご	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	ケチャップ、ソース、ようふうだしのもの、しょうゆ、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 159 mg
05 (水)	未満児主食ごはん おちや マーボー豆腐 はくさいサラダ なつみかんかん	こめ、コーンフレーク、さとう、かたくり、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、豆腐、ぶたひきにく、みそあぶら	はくさい、なつみかん、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	す、しょうゆ、ちゅうかだしのものと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう コーンフロスト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 251 mg
06 (木)	未満児主食ごはん おちや にらたま フルーツなます おふのスープ	こめ、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、かたくり、こ、ふ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく	だいこん、りんご、パイナップル、きゅうり、ねぎ、にら、たまねぎ、わかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのものと、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう まっちゃやむしパン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 287 mg
07 (金)	未満児主食ごはん おちや くろはんぺんフライ ひじきとはるさめのすのもの とうふのみそしる	こめ、かりんとう、パンこ、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、ごま、さとう	とうふ、くろはんぺん、みそ	みかん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき	だしじる、す、しょうゆ	牛乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 196 mg
8(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	
10 (月)	未満児主食ごはん おちや ツナとアスパラのグラタン じゃがいものトマトスープ なつみかんかん	こめ、じゃがいも、スパゲティ、こむぎこ、バター、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、なつみかん、ホールトマト、にんじん、コーン、マッシュルーム、アスパラガス	しお、こしょう、しそふりかけ	牛乳 むぎちや ゆかりおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 197 mg
11 (火)	未満児主食ごはん おちや スパイシーチキン ポテトサラダ ふじえだスープ	こめ、じゃがいも、こめこ、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、マロニー、あぶら、ごま、ふんとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、豆腐、とり、ハム	にんじん、きゅうり、レッドキャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 216 mg
12 (水)	スパゲッティ ナポリタン ★主食はいりません★ キャベツスープ ゼリー おちや	ゼリー、パン、スパゲティ、さとう、バター	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 195 mg
13 (木)	未満児主食ごはん おちや さけのかわりさいきょうやき ひじきに ハムとだいこんのスープ	こめ、さんおんとう、マヨネーズ、あぶら、バター、さとう、せんべい	ヨーグルト、さけ、だいや、ハム、あぶらあげ、みそ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、ひじき	しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 307 mg
14(金)	～お弁当の日～ ★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	
15(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	
17 (月)	～マリア組リクエストメニュー～ しょうゆラーメン あげきょうざ なとうサラダ ★主食はいりません★	ゼリー、ちゅうかめん、マカロニ、さとう、あぶら、ごまあぶら	なとう、なると、チーズ、きなこ、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのものと、しお	牛乳 むぎちや マカロニのあべかわ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 213 mg
18 (火)	未満児主食ごはん おちや すきやきふうにごみ マロニーのかきたまじる なつみかんかん	こめ、パン、マロニー、さとう、かたくり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、豆腐、たまご	はくさい、なつみかん、ねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、いちごジャム、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 221 mg
19 (水)	未満児主食ごはん おちや コロケ キャベツのあまざあえ とんじる	こめ、もちこめ、さとう、あぶら、コロケ	とうふ、ぶたにく、あん、みそ、きなこ	だいこん、きゅうり、キャベツ、パイナップル、にんじん、こんにやく、ごぼう、ねぎ	だしじる、す、しお	牛乳 むぎちや ぼたもち	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 180 mg
21 (金)	～マリア組リクエストメニュー～ さんしょくそばろどん ブロッコリー カレースープ ★主食はいりません★	こめ、さとう、マヨネーズ、あぶら、たいやき	とりひきにく、たまご、ウインナーソーセージ、ヤクルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、パセリ	だしじる、だし、カレー、しょうゆ、さけ、しお	牛乳 むぎちや たいやき	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 209 mg
22(土)	～卒園式～						
24 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのみそつけやき マカロニサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	ゼリー、こめ、マヨネーズ、マカロニ、さとう、ウエハース	とりにく、なると、みそ	ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、コーン	だしじる、しょうゆ	牛乳 むぎちや ゼリー ウエハース	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 343 mg
25 (火)	未満児主食ごはん おちや あつあげのミートソースに さつまいものバターに おふのスープ	こめ、さつまいも、さとう、バター、ふ、あぶら、クッキー	なまあげ、ぶたひきにく、とりにゅう	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、レーズン	ケチャップ、しお、パセリ	牛乳 以・とりにゅうココアあじ未・とりにゅうクッキー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.6 g カルシウム 293 mg
26 (水)	未満児主食ごはん おちや やきざかな かふうあえ なめこのみそしる	こめ、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、豆腐、みそ	バナナ、ほうれんそう、なめこ、もやし、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 258 mg
27 (木)	未満児主食ごはん おちや カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、パウムクーヘン	ヨーグルト、ぶたにく、ハム	たまねぎ、きゅうり、らっきょう、にんじん、りんご、トマトピューレ、レモン	カレー、しょうゆ	牛乳 むぎちや パウムクーヘン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 417 mg
28 (金)	未満児主食ごはん おちや さばのみそに かぶのごまあえ えのきスープ	こめ、ビスコ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さば、みそ	かぶ、かぶのは、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ようふうだしのものと、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 282 mg
29(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	
31 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマーマレードに きりぼしだいこんのいりに とうふのスープ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、せんべい	ジョア、とりにく、豆腐、あぶらあげ	にんじん、マーマレード、いんげん、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ちゅうかだしのものと、ほんみりん	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 856 mg