

# 献立表

2025年4月

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)			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		
01 (火)	未満児主食ごはん おちや チキンカレー きゅうりのあまずあえ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、ビスケット、さとう	ヨーグルト、とりこ、とうにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん、わかめ、トマトピューレ、しめじ	カレーウ、す	牛乳 栄・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	547 kca 18.7 g 12.9 g 220 mg
02 (水)	未満児主食ごはん おちや さかなのマヨネーズやき キャベツのゴマいりサラダ あつあげのみそしる	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま、あぶら	しいら、なまあげ、みそ、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、パセリ	だしじ、す、しお、ゆかりこ	牛乳 むぎちや ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kca 22.8 g 14.6 g 126 mg
03 (木)	やきそば かぶのスープ バナナ おちや ★主食はいりません★	やきそばめん、ホットケーキミックス、あぶら、グラニューとう、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ベーコン	バナナ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、パセリ	ソース、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう まっちゃんドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 kca 19.5 g 16.1 g 255 mg
04 (金)	未満児主食ごはん おちや ちゅうかふうローストチキン トマトサラダ はるさめとたまごのスープ	こめ、ビスコ、はるさめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお	ショア ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kca 22.2 g 21.2 g 218 mg
5(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース		
07 (月)	未満児主食ごはん おちや やきにく パンサンスー わかめスープ	こめ、はるさめ、さとう、あぶら、ごま、パン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが	す、しょうゆ、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 クリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kca 25.6 g 18.4 g 249 mg
08 (火)	未満児主食ごはん おちや さばのカレーやき たけのこサラダ とうふとたまねぎのみそしる	こめ、こめこ、マヨネーズ、さとう、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、ハム、みそ、チーズ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、ねぎ、しょうが	だしじ、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう とうふとこめこの ボンデケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kca 28.7 g 26.2 g 325 mg
09 (水)	スパゲティ ミートソース ほうれんそうのスープ ヨーグルト おちや ★主食はいりません★	どらやき、スパゲティ、さとう、あぶら	ヨーグルト、ぶたひきにく、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、トマトピューレ、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎちや どらやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kca 20.0 g 10.8 g 342 mg
10 (木)	未満児主食ごはん おちや とりこのみそづけやき ミモザサラダ カレースープ	こめ、さとう、マヨネーズ、さんおんとう、せんべい	とりこ、とうにゅう、ヨーグルト、たまご、ウインナーソーセージ、みそ、ハム、ゼラチン	ピーチジュース、ブロッコリー、もも、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	だしじ、カレーウ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや とうにゅうパバロア せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 kca 22.2 g 15.6 g 76 mg
11 (金)	未満児主食ごはん おちや たまねぎとさやえんどうのたまごとし あまからポテト えのきのみそしる	こめ、じゃがいも、かたくりこ、さとう、あぶら、はちみつ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう、ねぎ	だしじ、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kca 20.5 g 15.0 g 217 mg
12(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース		
14 (月)	未満児主食ごはん おちや さかなのソースやき マカロニサラダ かぶのみそしる	じゃがいも、こめ、かたくりこ、スパゲティ、マヨネーズ、こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、まぐろ、ツナ、みそ、あぶらあげ	きゅうり、かぶ、にんじん、かぶのは、たまねぎ、ねぎ	だしじ、ソース、す、しお、こしょう	ヨー ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kca 27.2 g 20.2 g 235 mg
15 (火)	未満児主食ごはん おちや タンドリーチキン かぼちゃのミルクに ミネストローネ	こめ、ホットケーキミックス、さとう、バター、スパゲティ、バター	とりこ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、たまご、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、いちごジャム、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく	ケチャップ、カレーこ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ジャムケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	504 kca 19.9 g 11.8 g 116 mg
16 (水)	未満児主食ごはん おちや チーズオムレツ キャベツのみそダレサラダ オニオンスープ	こめ、あぶら、さとう、ビスケット	ヨーグルト、たまご、チーズ、さきみ、ハム、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、パセリ	ケチャップ、す、しお	豆乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	524 kca 21.3 g 14.6 g 310 mg
17 (木)	未満児主食ごはん おちや にじやが なっとうサラダ おふのみそしる	じゃがいも、こめ、さとう、こめこ、マーガリン、コーンスターチ、ふ、ごまあぶら、あぶら、ふんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、なっとう、みそ、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、レーズン、ねぎ、こんにやく	だしじ、しょうゆ、す、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kca 22.4 g 18.2 g 276 mg
18 (金)	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー えのきとにんじんのスープ おちや ★主食はいりません★	こめ、かりんとう、バター	ぎゅうにゅう、とりこ、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えのきたけ、ねぎ、パセリ、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kca 24.4 g 23.4 g 199 mg
19(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース		
21 (月)	未満児主食ごはん おちや ひじきりんハンバーグ さつまいものあまに とうふのすましじる	ゼリー、こめ、さつまいも、さとう、パンこ、あぶら、かたくりこ、せんべい	ぶたひきにく、とりひきにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき	だしじ、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kca 16.6 g 12.6 g 81 mg
22 (火)	未満児主食ごはん おちや さかなのわふうムニエル そらまめのホクホクサラダ けんちんじる	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、バター、ごまあぶら、ごま	さけ、ぶたにく、みそ、ハム、ちりめんじゃこ	にんじん、そらまめ、ごぼう、しいたけ、コーン、ねぎ、レモン	だしじ、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや じゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kca 25.8 g 13.3 g 72 mg
23 (水)	未満児主食ごはん おちや マーボーなす こまつなごまずあえ なめこスープ	こめ、スパゲティ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、きなこ、みそ	なす、にんじん、なめこ、ねぎ、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kca 19.9 g 22.3 g 242 mg
24 (木)	たけのこごはん おちや さかなのフリッター ブロッコリー とうふのみそしる ★主食はいりません★	さつまいも、こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、たら、とうふ、たまご、みそ、あぶらあげ	たけのこ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	だしじ、しょうゆ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kca 24.5 g 14.5 g 297 mg
25(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★						アップルキャラットジュース		
26(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース		
28 (月)	未満児主食ごはん おちや しろみさかなのケチャップあんかけ ちゅうかふうコーンスープ ゼリー	ゼリー、こめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、せんべい	ショア、しいら、ハム	たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、す、しお、パセリ	牛乳 ショア せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	537 kca 21.8 g 8.5 g 711 mg
30 (水)	未満児主食ごはん おちや とりつくね きゅうりのすのもの たけのこのみそしる	こめ、ロールパン、かたくりこ、さとう、マヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、かまぼこ	きゅうり、たまねぎ、たけのこ、にんじん、わかめ、ねぎ	だしじ、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kca 23.7 g 18.4 g 257 mg

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。