

# 献立表

2025年4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)				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 ここにちゃん 	調味料	3時おやつ		
01 (火)	未満児主食ごはん チキンカレー きゅうりのあまぎあえ ヨーグルト	おちゃ 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	カレールー、す	牛乳 米・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 492 kca たんぱく質 19.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 250 mg	
02 (水)	未満児主食ごはん 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	おちゃ 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 468 kca たんぱく質 20.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 208 mg	
03 (木)	やきそば かぶのスープ バナナ おちゃ	★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、さとう	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう まつちやドーナツ	エネルギー 440 kca たんぱく質 18.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 211 mg	
04 (金)	未満児主食ごはん 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	おちゃ 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	きゅうにゅう、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	ジョア きゅうにゅう ビスコ	エネルギー 489 kca たんぱく質 19.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 33.2 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 やきにく パンサンデー わかめスープ	おちゃ こめ、はるさめ、さとう、あぶら、ごま、パン	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう クリームパン	エネルギー 515 kca たんぱく質 24.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 278 mg	
08 (火)	未満児主食ごはん 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	おちゃ こめ、こめこ、マヨネーズ、さとう、オリブあぶら	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう とうふとこめこの ボンデケーゼ	エネルギー 470 kca たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 238 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 おちゃ	★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 487 kca たんぱく質 19.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 433 mg	
10 (木)	未満児主食ごはん とりこのみそづけやき ミモザサラダ カレースープ	おちゃ 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、プロッコリー、もも、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	だしじ、カレールー、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 437 kca たんぱく質 20.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 167 mg	
11 (金)	未満児主食ごはん 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	おちゃ こめ、じゃがいも、かたくりこ、さとう、あぶら、はちみつ	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう バナナ	エネルギー 436 kca たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 181 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 さかなのソースやき マカロニサラダ かぶのみそしる	おちゃ 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	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 495 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 293 mg	
15 (火)	未満児主食ごはん タンドリーチキン かぼちゃのミルクに ミネストローネ	おちゃ 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、きゅうにゅう、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 428 kca たんぱく質 18.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 198 mg	
16 (水)	未満児主食ごはん 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	おちゃ こめ、あぶら、さとう、ビスケット	ヨーグルト、たまご、チーズ、ささみ、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 464 kca たんぱく質 20.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 301 mg	
17 (木)	未満児主食ごはん にくじゃが なっとうサラダ おふのみそしる	おちゃ 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、ふんどう	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー 444 kca たんぱく質 17.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 244 mg	
18 (金)	シーチキンピラフ ローストチキン プロッコリー えのきとにんじんのスープ	おちゃ こめ、かりんとう、バター ★主食はいりません★	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう かりんとう	エネルギー 462 kca たんぱく質 22.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 231 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 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	おちゃ 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、きゅうにゅう、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 484 kca たんぱく質 16.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 171 mg	
22 (火)	未満児主食ごはん 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	おちゃ 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 469 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 164 mg	
23 (水)	未満児主食ごはん マーボーなす こまつなごまずあえ なめこスープ	おちゃ 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	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 460 kca たんぱく質 14.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 171 mg	
24 (木)	たけのこごはん さかなのフリッター プロッコリー とうふのみそしる	おちゃ さつまいも、こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、バター ★主食はいりません★	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 433 kca たんぱく質 19.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 259 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 しろみざ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	おちゃ 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	ジョア、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 ジョア せんべい	エネルギー 434 kca たんぱく質 17.8 g 脂質 7.1 g カルシウム 703 mg	
30 (水)	未満児主食ごはん とりつくね きゅうりのすのもの たけのこのみそしる	おちゃ こめ、ロールパン、かたくりこ、さとう、マヨネーズ、ごま	きゅうにゅう、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 きゅうにゅう ロールパン	エネルギー 451 kca たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 276 mg	