

献立表

2025年5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)				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	調味料	3時おやつ		
01 (木)	おちゃのはいりひじきごはん さばのおろしに とうふのみそしる キウイフルーツ	おちゃ ★主食はいりません★	こめ、ホットケーキミックス、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、たまご、ぶたひきにく、みそ、あぶらあげ	だいこん、キウイフルーツ、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	豆乳 ぎゅうにゅう まっちゃむしパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 291 mg	
02 (金)	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ やさしいりかきたまスープ	おちゃ ★主食はいりません★	ロールパン、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、マーガリン、パンこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、たまご、ジョア	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、トマト	ケチャップ、ソース、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう こいのぼりクッキー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.2 g カルシウム 248 mg	
07 (水)	未満児主食ごはん ぶたにくとごぼうのたまごとじ トマトのじゃこあえ おふのみそしる	おちゃ	こめ、さとう、あぶら、ふ	ぶたにく、たまご、ヨーグルト、みそ、ちりめんじゃこ	トマト、りんご、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 むぎちや あまざけフルーツ ヨーグルト	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 111 mg	
08 (木)	未満児主食ごはん さけのチーズやき こまつなののりあえ なすのけんちんじる	おちゃ	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、かまぼこ、たまご、チーズ、かつおぶし	こまつな、にんじん、なす、ねぎ、のり、パセリ	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう だんしゃくくん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 350 mg	
09 (金)	未満児主食ごはん とりにくのカレーふうみやき しんじゃがのバターいため ミネストローネ	おちゃ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、スパゲティ、バター、パン	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ツナ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、ピーマン、にんじん、いんげん	しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう メロンパン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.9 g カルシウム 203 mg	
10(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	
12 (月)	未満児主食パン マカロニグラタン オニオンスープ バナナ	おちゃ	こめ、スパゲティ、せんべい、こむぎこ、バター、パンこ、ロールパン	ヨーグルト、ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 244 mg	
13 (火)	未満児主食ごはん くろはんぺんフライ もやしのすのもの とんじる	おちゃ	こめ、じゃがいも、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま、たいやき	ぎゅうにゅう、くろはんぺん、とうふ、ぶたにく、みそ	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	だしじる、す、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 282 mg	
14 (水)	未満児主食ごはん さわらのかわりさいきょうやき れんこんとちくわのきんぴら ほうれんそうといいたけのすましじる	おちゃ	こめ、こむぎこ、さとう、マーガリン、マヨネーズ、あぶら、バター、ごま	ぎゅうにゅう、さわら、たまご、なると、みそ	れんこん、ほうれんそう、にんじん、レーズン、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 228 mg	
15 (木)	さけちらしずし ローストチキン レタススープ ヨーグルト	おちゃ ★主食はいりません★	こめ、さとう、ごま、あぶら、チーズケース	ヨーグルト、とりにく、たまご、さけ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、のり、にんにく	す、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや チーズケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 310 mg	
16 (金)	未満児主食ごはん さかなのあまずソース きりぼしだいこんのナムル にらたまスープ	おちゃ	こめ、こむぎこ、はちみつ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、まぐろ、たまご、かまぼこ	きゅうり、きりぼしだいこん、にんじん、にら、たまねぎ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ハニークッキー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 247 mg	
17(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	
19 (月)	未満児主食ごはん とりにくのかおりやき きゅうりづけ えのきのみそしる	ゼリー おちゃ	ゼリー、こめ、パン、かたくりこ、あぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、さけ、おろししょうが	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 230 mg	
20 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくのトマトに キャベツとひじきのサラダ ヨーク	おちゃ	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ、さとう	ぶたにく、とうふ、とうにゅう、ツナ、たまご、ヨーク	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、いちごジャム、ひじき	ケチャップ、す、しお、パセリこ、こしょう	牛乳 むぎちや とうふでもちもち ホットケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 177 mg	
21 (水)	わふうスパゲティ チキンナゲット かぶのスープ おちゃ	★主食はいりません★	スパゲティ、あぶら、せんべい	ジョア、チキンナゲット、とりにく、ツナ、ベーコン	かぶ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、パセリ、にんにく	しょうゆ、めんつゆ、しお、こしょう	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 717 mg	
22 (木)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	おちゃ	こめ、じゃがいも、もちごめ、さとう、あぶら、ごま	ヨーグルト、ぶたにく、ツナ、みそ、	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや ごへいもち	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 297 mg	
23 (金)	未満児主食ごはん しんじゃがとやきどうふのいために きゅうりのすのもの ちゅうかスープ	おちゃ	こめ、じゃがいも、さとう、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ、ごま、ビスケット	ぶたにく、とうふ、たまご、かまぼこ、とうにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、わかめ、さやえんどう、ねぎ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん	牛乳 どうにゅう ビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 250 mg	
24(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	
26 (月)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき わかめとコーンのサラダ ほうれんそうのスープ	おちゃ	こめ、しよくパン、マーガリン、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ、わかめ、たまねぎ、あおさ	ソース、す、マスタード、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 229 mg	
27 (火)	未満児主食ごはん じゃことひじきのかきあげ キャベツのあまずあえ なめこのみそしる	おちゃ	こめ、かりんとう、こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、たまご、しらすぼし	きゅうり、キャベツ、みかん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん、ひじき	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん	りんごジュース ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 259 mg	
28 (水)	カレーうどん さんしよくあえ ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★	せんべい、うどん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、うどん	ヨーグルト、とりにく、ハム、なると、ぶたにく、とりにく	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、にんじん、しいたけ	だしじる、カレールウ、しょうゆ、す、しお	牛乳 むぎちや オレンジ せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 124 mg	
29 (木)	未満児主食ごはん やきざかな きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる	ゼリー おちゃ	ゼリー、こめ、ビスコ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、あぶらあげ	こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、きりぼしだいこん	だしじる、しょうゆ、みりん	豆乳 ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 347 mg	
30(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	
31(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	

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。