

献立表

2025年7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 にこにこちゃん	調味料	3時おやつ		
01 (火)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル マカロニサラダ じゃがいものトマトスープ	おちや	こめ、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、こむぎこ、バター、せんべい	ジョア、さけ、ツナ、ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パプリカ	ほんみりん、しょうゆ、すしお、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 817 mg	
02 (水)	未満児主食ごはん ジャーモンオムレツ キャベツとツナのサラダ とうふのすましじる	おちや	こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、マーガリン、ごま、バター	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、ツナ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、きゅうり、ねぎ	だしじる、す、ケチャップ、しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ごまポッキー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 305 mg	
03 (木)	未満児主食ごはん ささみフライ ほうれんそうのおかかあえ オクラのスープ	おちや	こめ、あぶら、パンこ、ふ、こむぎこ、パン	ぎゅうにゅう、ささみ、ベーコン、かつおぶし、たまご	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、オクラ	ケチャップ、しょうゆ、ソース、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 441 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 197 mg	
04 (金)	未満児主食ごはん なつやさいカレー ちゅうかきゅうり ヨーグルト	おちや	こめ、じゃがいも、かりんとう、さとう、ごまあぶら、あぶら	ヨーグルト、ぶたにく	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、トマトピューレ	カレーパウダー、しょうゆ、す、しょうゆ	牛乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 383 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)	たなばたそうめん とりにくのかおりやき ほしのゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、そうめん	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく	バナナ、みかん、トマト、きゅうり、オクラ、にんじん、あおのり	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 192 mg	
08 (火)	未満児主食ごはん さかなのラヴィグットソース なっとうサラダ たまねぎのみそしる	おちや	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	しいら、なっとう、みそ、ハム、チーズ、あぶらあげ、かつおぶし	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、ねぎ、パプリカ、ピーマン、しおこんぶ	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや しおこんぶおにぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 183 mg	
09 (水)	未満児主食ごはん しいたけどんぶりのぐ トマトのじゃこあえ かきたまみそしる	おちや	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、みそ、あぶらあげ、ちりめんじゃこ	トマト、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きゅうり、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、すしお	ヨーグ ぎゅうにゅう ちんすこう	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 300 mg	
10 (木)	未満児主食ごはん とりにくのカレーふうみやき きゅうりのあまずあえ じゃがにらスープ	おちや	こめ、じゃがいも、せんべい、こむぎこ、さとう	とりにく、以：アイスクリーム、未：ヨーグルト	きゅうり、みかん、にんじん、わかめ、にら	す、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや / せんべい 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 267 mg	
11 (金)	未満児主食ごはん にらたま きゅうりのナムル おふのスープ	おちや	こめ、ビスコ、ふ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ちりめんじゃこ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 270 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 やきしゅうまい おくろのおかかあえ えのきのみそしる	おちや	こめ、ロールパン、かたくりこ、ごまあぶら、コーンフレーク	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みそ、かまぼこ、かつおぶし	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、しょうが	だしじる、しょうゆ、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 440 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 261 mg	
15 (火)	未満児主食ごはん さばのみそに もやしのすのもの とうふとオクラのすましじる	おちや	こめ、ホットケーキミックス、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、たまご、なまクリーム、ヨーグルト、みそ	もやし、きゅうり、もも、にんじん、オクラ、ねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、みりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう もものクラフティー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.6 g カルシウム 246 mg	
16 (水)	どうもろこしごはん とりにくのマーマレードに たたききゅうり ミネストローネ	★主食はいりません★ おちや	こめ、さとう、スパゲティ、ごまあぶら、バター、せんべい	ジョア、とりにく、ベーコン	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、マーマレードジャム、ホールトマト、どうもろこし、にんじん、いんげん、にんにく	しょうゆ、す、しお、こしょう	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 824 mg	
17 (木)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー キャベツのゆかりあえ ゼリー	おちや	ゼリー、こめ、じゃがいも、しよくパン、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、プリンエル	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	ハヤシパウダー、しそふりかけ	豆乳 ぎゅうにゅう フレンチトースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 206 mg	
18 (金)	未満児主食ごはん とりにくチーズやき ひじきのにもの とうふのみそしる	おちや	こめ、あぶら、さとう、ビスケット	ヨーグルト、とりにく、とうふ、ツナ、だいず、あぶらあげ、チーズ、みそ	にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、しょうが	だしじる、しょうゆ	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 356 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		
22 (火)	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき こまつなのごまずあえ とうがんのスープ	おちや	こめ、マヨネーズ、あぶら、ごま、さとう	とうにゅう、しいら、チキンナゲット、とりにく、ちりめんじゃこ	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、パセリ	す、しょうゆ、しお、コンソメ	牛乳 どうにゅう チキンナゲット	エネルギー 445 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 244 mg	
23 (水)	未満児主食ごはん チンジャオロース こふきいも ちゅうかスープ	おちや	こめ、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、カステラ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	にんじん、ピーマン、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、あおさ	しょうゆ、オイスターソース、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう カステラ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 181 mg	
24 (木)	わふうスパゲティ コーンサラダ ゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、スパゲティ、マヨネーズ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、しいたけ、ねぎ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、ケチャップ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 235 mg	
25 (金)	未満児主食ごはん なすいりハンバーグ かぼちゃのグラッセ わかめスープ	おちや	こめ、パンこ、バター、さとう、あまぎけ	ヨーグルト、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、りんご、もも、みかん、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、ピーマン	ケチャップ、ソース、ちゅうかだしのもと、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや あまぎけフルーツヨーグルト せんべい	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 175 mg	
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 ポークビーンズ はるさめサラダ ヨーグルト	おちや	こめ、じゃがいも、ビスケット、マヨネーズ、はるさめ、さとう、あぶら	ヨーグルト、ぶたにく、だいず、ハム	トマトジュース、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、みかん	ソース、ケチャップ、す、パセリこ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや キウイフルーツ ビスケット	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 389 mg	
29 (火)	未満児主食ごはん やきざかな キャベツのゴマリイサラダ なめこのみそしる	おちや	こめ、さとう、ごま、あぶら	さけ、とうふ、みそ、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、しお、しそふりかけ	牛乳 むぎちや ゆかりおにぎり	エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 176 mg	
30 (水)	ふじえだあきラーメン あげきょうざ ゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、しよくパン、ちゅうかめん、あぶら	ぎゅうにゅう、やきぶた、なると、ぎょうざ	いちごジャム、コーン、ねぎ、わかめ	だしじる、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 194 mg	
31 (木)	未満児主食ごはん さかなのかばやき きゅうりのうめおかかあえ おふのみそしる	おちや	こめ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、ふ、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ちりめんじゃこ、たまご、かつおぶし	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、レーズン、うめぼし、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、めんつゆ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう にんじんむしパン	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 279 mg	