

献立表

2025年7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	
			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	栄養価
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 553 kca たんぱく質 24.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 716 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 591 kca たんぱく質 23.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 293 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 511 kca たんぱく質 26.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 231 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	牛乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 540 kca たんぱく質 15.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 288 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 548 kca たんぱく質 24.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 210 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 520 kca たんぱく質 23.8 g 脂質 9.1 g カルシウム 96 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 578 kca たんぱく質 24.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 243 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、末：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 末・ヨーグルト	エネルギー 484 kca たんぱく質 17.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 104 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 529 kca たんぱく質 21.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 308 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 540 kca たんぱく質 23.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 237 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 598 kca たんぱく質 26.8 g 脂質 24.2 g カルシウム 279 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 559 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 724 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 636 kca たんぱく質 20.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 249 mg
18 (金)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき 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 479 kca たんぱく質 25.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 269 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 540 kca たんぱく質 28.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 179 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 534 kca たんぱく質 23.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 217 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 528 kca たんぱく質 21.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 204 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 510 kca たんぱく質 16.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 85 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 ボークビーンズ 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 555 kca たんぱく質 17.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 295 mg
29 (火)	未満児主食ごはん やきさかな キャベツのゴマリイラダ 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 449 kca たんぱく質 21.1 g 脂質 10.2 g カルシウム 86 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 575 kca たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 234 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 558 kca たんぱく質 25.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 260 mg

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。