

献立表

2025年8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 (金)	未満児主食ごはん おやこに キャベツのみそしる なつみかんかん	おちゃ	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、かまぼこ、み そ、あぶらあげ	どうもろこし、たまねぎ、な つみかん、キャベツ、にん じん、ねぎ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう どうもろこし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 238 mg
04 (月)	未満児主食ごはん とりにくのさっぱり かぼちゃのミルクに わふうミネストローネ	おちゃ	こめ、さとう、スパゲティ、 バター、オリーブオイル	とりにく、ぎゅうにゅう 、ベーコン、チーズ	かぼちゃ、にんじん、トマト ピューレ、たまねぎ、しょう が、こんぶ、にんにく、パセ リ	だしじる、しょう ゆ、しょうゆ、 す、しお	牛乳 むぎちや にんじんごはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 81 mg
05 (火)	未満児主食ごはん なつやさいカレー ハムとらっきょうのサラダ	おちゃ	こめ、じゃがいも、あぶら、 未・ゼリー	ヨーク、以・アイス、ぶ たにく、ハム	たまねぎ、きゅうり、かぼ ちゃ、なす、にんじん、らっ きょうづけ、ピーマン、レモ ン	カレールウ	牛乳 むぎちや/防災用せんべい 以・アイスクリーム 未・ゼリー	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 356 mg
06 (水)	ガーリックチャーハン ふじいりじゃがいものフライドポテト はくさいスープ おちゃ	★主食はいりません★	こめ、パン、じゃがいも、あ ぶら	ぎゅうにゅう、やきぎ た、ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじ ん、ピーマン、にんにく	しょうゆ、しお、 こしょう、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 208 mg
07 (木)	未満児主食ごはん ひじきオムレツ カレーきんぴら きのこスープ	おちゃ	こめ、じゃがいも、さとう、 あぶら、せんべい	たまご、ヨーグルト、と りひきにく、なまクリー ム、ぶたにく、ツナ、 みそ、ゼラチン	にんじん、オレンジジュ ース、たまねぎ、みかん、しめ じ、えのきたけ、いんげん、 ひじき	ほんみりん、し ょうゆ、しお、カ レーこ、コンソメ	牛乳 むぎちや オレンジヨーグルトムース せんべい	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 108 mg
08 (金)	未満児主食ごはん やきざかな(さけ) きりぼしだいこんのいりに わかめのみそしる	ゼリー おちゃ	ゼリー、こめ、ビスコ、さ とう、あぶら	どうにゅう、さけ、み そ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ きりぼしだいこん、いんげ ん、しいたけ、わかめ	だしじる、しょう ゆ、さけ	牛乳 どうにゅう ビスコ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 196 mg
9(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース	
12(火)～15(金) ～希望保育～ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース	
16(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース	
18 (月)	未満児主食ごはん マーボードーフ もやしのすもの ちゅうかスープ	おちゃ	こめ、さとう、かたくりこ、ご ま、あぶら、ごまあぶら	豆腐、ヨーグルト、ぶ たひきにく、たまご、 みそ	もやし、もも、きゅうり、にん じん、みかん、パイナップ ル、たまねぎ、チンゲンサイ 、ねぎ、しいたけ、しょう が、にんにく	す、しょうゆ、 ちゅうかだしのも と、しお	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 199 mg
19 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくのトマトに オクラのサラダ ヨーグルト	おちゃ	こめ、じゃがいも、ホット ケーキミックス、バター、さ とう、マヨネーズ、ふんど う、はちみつ、こむぎこ、あ ぶら	ぶたにく、たまご、ど うにゅう、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ホ ールトマト、キャベツ、コー ン、オクラ、マッシュルー ム、レモン	ケチャップ、し お、パセリこ、こ しょう、コンソメ	牛乳 むぎちや レモンケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 145 mg
20 (水)	サラダうどん ローストチキン なつみかんかん おちゃ	★主食はいりません★	うどん、あぶら、たいやき	ぎゅうにゅう、とりに く、ツナ	なつみかん、もやし、きゅう り、トマト、コーン、わかめ、 にんにく	めんつゆ、す、 しょうゆ、ほんみ りん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 22.0 g カルシウム 210 mg
21 (木)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー きゅうりのナムル ゼリー	おちゃ	ゼリー、こめ、じゃがいも、 ビスケット、あぶら、ごまあ ぶら、さとう	ジョア、ぶたにく、ちり めんじゃこ	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、グリーンピース	ハヤシルウ、し お	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 727 mg
22 (金)	主食ごはん(マリア組おにぎりクッキング) しろみざかなのケチャップあんかけ ポテトサラダ えのきのすましじる おちゃ ★主食はいりません★	おちゃ	こめ、じゃがいも、マヨネ ーズ、かたくりこ、あぶら、さ とう、パン	ぎゅうにゅう、しいら	にんじん、たまねぎ、きゅう り、えのきたけ、ピーマン、 ねぎ、しょうが、にんにく	だしじる、ケ チャップ、し ょうゆ、す、しお、こ しょう、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 236 mg
23(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース	
25 (月)	未満児主食ごはん さばのカレーやき はるさめサラダ ほうれんそうとたまごのみそしる	ゼリー おちゃ	ゼリー、こめ、はるさめ、さ とう、ごまあぶら、せんべい	ヨーグルト、さば、た まご、ハム	きゅうり、みかん、ほうれん そう、えのきたけ、にんじ ん、しょうが	だしじる、しょう ゆ、す、ほんみ りん、しお、カ レーこ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 171 mg
26 (火)	スパゲッティ ナポリタン コールスローサラダ とうがんのスープ おちゃ	★主食はいりません★	スパゲティ、マヨネーズ、さ とう、バター、ビスケット	ぎゅうにゅう、ウイ ナーソーセージ、と りにく、ツナ、チーズ	なし、とうがん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、コーン、ピー マン、ねぎ	ケチャップ、す、 しょうゆ、こし ょう、コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう なし(梨) ビスケット	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 284 mg
27 (水)	未満児主食ごはん とりにくのマリネ おちゃ ひじきに えのきともやしのスープ	ヨーグルト おちゃ	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、ごま	ヨーグルト、とりにく、 だいず、かまぼこ、あ ぶらあげ、さけ	もやし、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、いんげん、 ねぎ、ひじき、レモン、し ょうが	しょうゆ、さけ、 す、ほんみり ん、しそふりか け、コンソメ	牛乳 むぎちや かわりうめごはん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 158 mg
28 (木)	未満児主食ごはん チャブチェ おくらのツナあえ どうふのみそしる	おちゃ	こめ、マヨネーズ、はるさ め、さとう、あぶら、かたく りこ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とうふ、ツナ、みそ こ	バナナ、オクラ、にんじん、 ピーマン、えのきたけ、パ ブリカ、ねぎ	だしじる、し ょうゆ、ちゅうかだ しのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 256 mg
29 (金)	未満児主食ごはん なすのドライカレー さんしよくあえ ゼリー	おちゃ	ゼリー、こめ、さとう、あ ぶら、ごまあぶら、クッキー	ジョア、ぶたひきに く、ハム	たまねぎ、なす、きゅうり、 ピーマン、コーン、にんじ ん、にんにく	カレールウ、 ソース、し ょうゆ、ケチャッ プ、す、カレーこ	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 731 mg
30(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース	

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。