

# 献立表

2025年10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)			調味料	10時おやつ	3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 				
01 (水)	スープスパゲティ ★主食はいりません★ さつまいものあまに ヨーグルト おちゃ	さつまいも、スパゲティ、 ビスコ、さとう、あぶら	とうにゅう、とりにく、 ベーコン、ヨーグルト	マッシュルーム、たまね ぎ、にんじん、しめじ、 ピーマン、コーン、にん じんにく	しお、コンソメ	牛乳 とうにゅう ビスコ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 331 mg	
02 (木)	未満児主食ごはん どうふのカレーあんかけ ちゅうかサラダ おふのみそしる	おちゃ こめ、じゃがいも、ホット ケーキミックス、さとう、 バター、かたくりこ、あぶ ら、ふ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とう ふ、たまご、ぶたに く、かまぼこ	もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ほうれん そう、いちごジャム、ね ぎ、わかめ	しょうゆ、す、 ちゅうかだしの もと、カレー こ、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 304 mg	
03 (金)	未満児主食ごはん じゃこことひじきのかきあげ さといものそばろに えのきのみそしる	おちゃ こめ、さといも、こむぎ こ、せんべい、さとう、あ ぶら	ヨーグルト、とうふ、 とりひきにく、みそ、 たまご、ちりめん じゃこ	にんじん、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、ひじき	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 306 mg	
4(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
06 (月)	主食ごはん(マリア組おにぎりクッキング) ひじきりとりつくね おちゃ きりぼしだいこんのサワーづけ ★主食はいりません★ さといものみそしる	こめ、さといも、かたくり こ、さとう、あぶら、クッ キー、ゼリー	とりひきにく、みそ、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ごぼう、きりぼし だいこん、ねぎ、ひじき、 しそ	だしじる、す、 しょうゆ、ほん みりん、しお	牛乳 むぎちや おつきみゼリー クッキー	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 159 mg	
07 (火)	未満児主食ごはん あげかぼちゃとあつあげのにも かぶのちゅうかサラダ わかめのみそしる	おちゃ こめ、あぶら、かたくり こ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあ げ、みそ	パナナ、かぼちゃ、か ぶ、トマト、きゅうり、しめ じ、しいたけ、ねぎ、にん じん、わかめ	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう パナナ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 311 mg	
08 (水)	未満児主食ごはん とりにくのマーマレードに おからでポテトサラダ はくさいのみそしる	おちゃ こめ、マヨネーズ	とりにく、おから、み そ、ぎゅうにゅう、ハ ム、チーズ	はくさい、たまねぎ、 マーマレード、にんじ ん、きゅうり、にんにく	だしじる、しょう ゆ、しお、こ しょう、コンソメ	牛乳 むぎちや 防災わかめごはん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 167 mg	
09 (木)	未満児主食ごはん きのこカレー キャベツサラダ ゼリー	おちゃ ゼリー、こめ、じゃがい も、あぶら、さとう、どら やき	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、みかん、しめじ、きゅう り、マッシュルーム、しいた け、えのきたけ、レーズン	カレールー、 す、クチャッ プ、ソース、し お	牛乳 むぎちや どらやき	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 176 mg	
10 (金)	未満児主食ごはん みそやきにく きゅうりのじゃこあえ ちゅうかスープ	おちゃ こめ、ビスケット、さとう、 かたくりこ	ジョア、ぶたにく、 たまご、ちりめん じゃこ、みそ	きゅうり、たまねぎ、チン ゲンサイ、ピーマン、ね ぎ	しょうゆ、す、 ちゅうかだしの もと	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 826 mg	
11(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
14 (火)	未満児主食ごはん ちゅうかふうろストチキン はるさめサラダ わかめスープ	おちゃ こめ、こむぎこ、バター、 マヨネーズ、はるさめ、 さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とり にく、たまご、ハム、な まクリーム、なると	たまねぎ、きゅうり、かぼ ち、みかん、わかめ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、ほん みりん、す、し お、こしょう、コ ンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう かぼちやのマフィン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.8 g カルシウム 242 mg	
15 (水)	未満児主食ごはん さかなのあまみソース いそあえ かぶのスープ	おちゃ こめ、あぶら、かたくり こ、さとう、パン	ぎゅうにゅう、まぐ ろ、かまぼこ、ペー コン	かぶ、ほうれんそう、もや し、たまねぎ、にんじん、 パセリ、のり	しょうゆ、す、 ほんみりん、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 470 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 199 mg	
16 (木)	ちゃんぽんめん しゅうまい ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★ ちゅうかめん、こめ、か たくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、なると、 しゅうまい、ヨーグ ルト	チンゲンサイ、もやし、た まねぎ、にんじん、ね ぎ、しいたけ	しょうゆ、ちゅう かだしのもと、 しお	牛乳 むぎちや 防災ドライカレー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 236 mg	
17 (金)	未満児主食ごはん さかなのもみじやき れんこんとちくわのきんぴら かきたまじる	おちゃ こめ、もみじまんじゅう、 マヨネーズ、さとう、あぶ ら、かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、 たまご、チーズ、ち くわ	れんこん、にんじん、ね ぎ、パセリ	だしじる、しょう ゆ、しお、こ しょう	ヤクルト ぎゅうにゅう もみじまんじゅう	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 199 mg	
18(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
20 (月)	未満児主食ごはん ぶたにくとさつまいものカレーに ひじきとツナのサラダ ゼリー	おちゃ ゼリー、こめ、さつまい も、マヨネーズ、あぶら、 ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ヨーグル ト、ツナ	たまねぎ、いんげん、り んご、もも、みかん、ひじ き、しょうが、にんにく	しょうゆ、みり ん、カレーこ	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 191 mg	
21 (火)	未満児主食ごはん チーズオムレツ やさいのカレーマリネ じゃがにらスープ	おちゃ こめ、じゃがいも、こむ ぎこ、さとう、マーガリ ン、バター	ぎゅうにゅう、たま ご、ハム、チーズ	チンゲンサイ、にんじん、も やし、たまねぎ、レーズン、 えのきたけ、にら、コーン、 グリーンピース	す、しょうゆ、し お、カレーこ、 こしょう、コンソ メ	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 234 mg	
22 (水)	ふきよせごはん さかなのわふうムニエル こまつなのやきのりあえ おふのみそしる	おちゃ ★主食はいりません★ こめ、かりんとう、さつま いも、もちごめ、こむぎ こ、バター、ふ	ぎゅうにゅう、さけ、 とりにく、かまぼこ、 みそ、かつおぶし	こまつな、にんじん、しめ じ、えのきたけ、グリン ピース、ねぎ、のり	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、しお	ヨー ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 435 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 300 mg	
23 (木)	未満児主食ごはん くろはんぺんフライ あおなのしらあえ だいこんのみそしる	おちゃ こめ、パンこ、あぶら、こ むぎこ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、くろは んぺん、とうふ、み そ、あぶらあげ	パナナ、ほうれんそう、 だいこん、しめじ、にんじ ん、ねぎ	だしじる、しょう ゆ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう パナナ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 306 mg	
24 (金)	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 にらたまスープ	おちゃ こめ、あぶら、こむぎこ、 さとう、せんべい	ジョア、とりにく、た まご	きゅうり、にんじん、コー ン、わかめ、たまねぎ、 にら	ソース、す、 しょうゆ、マス タード、ちゅう かだしのもと、	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 433 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 812 mg	
25(土) ★運動会★								
27 (月)	未満児主食ごはん にこみハンバーグ にんじんのグラッセ とうにゅうコーンスープ	おちゃ こめ、じゃがいも、パン こ、さとう、バター、パン こ、とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう、とう にゅう、ぶたひきに く、とりひきにく	にんじん、たまねぎ、ク リームコーン、ほうれん そう、りんご、しいたけ	ソース、ワイ ン、しお、コン ソメ	豆乳 ぎゅうにゅう メロンパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 189 mg	
28 (火)	未満児主食ごはん とりにくのカレーふうみやき ゆたかあえ わふうトマトトフ	おちゃ じゃがいも、こめ、ビス ケット、こめこうじ、マヨ ネーズ、こむぎこ、ごま、 さとう	ヨーグルト、とり にく、ぶたにく	トマト、たまねぎ、もや し、にんじん、いんげ ん、たくあん	だしじる、ほん みりん、しょう ゆ、さけ、し お、カレーこ	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.8 g カルシウム 276 mg	
29 (水)	未満児主食ごはん ぶたにくとだいこんのいために さつまいものレモンに ヤクルト	おちゃ こめ、さつまいも、ホット ケーキミックス、さとう、 さつまいものレモンに	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とうにゅう、ヤ クルト	だいこん、にんじん、こ んにゃく、コーン、レモ ン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ほん みりん、パセリ こ	りんごジュース ぎゅうにゅう コーンマヨマフィン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 216 mg	
30 (木)	未満児主食ごはん さばのおろしに ほうれんそうとハムのおかかあえ とうふのみそしる	おちゃ こめ、いもようかん、さ とう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、ハム、みそ、 かつおぶし	ほうれんそう、だいこん、 にんじん、しめじ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 448 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 284 mg	
31 (金)	主食ロールパン かぼちゃとマカロニのグラタン レタススープ ハロウィンデザート	おちゃ ★主食はいりません★ ロールパン、こむぎこ、 スパゲティ、バター、あ ぶら、パンこ、カップ ケーキ	ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン、チー ーズ	たまねぎ、かぼちや、 コーン、レタス、にんじ ん、マッシュルーム、パ セリ	しお、コンソメ	牛乳 むぎちや ハロウィンカップケーキ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 270 mg	