

## 献 立 表

2025年12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
		エネルギーのものになるもの げんき くん	体を作るものになるもの 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		
01 ～ 月 ～	未満児主食ごはん おちゃ とうふのそぼろあんかけ はくさいサラダ えのきともやしのスープ	こめ、じゃがいも、さとう、 かたくりこ、あぶら、はちみ つ	ぎゅうにゅう、とうふ、 とひきにく、かまぼこ	はくさい、もやし、りんご、 にんじん、コーン、きゅうり、 えのきたけ、いんげん、ね ぎ	だじじる、しょ ゆ、す、しお、こ しょう、コンソメ	飲むヨーグルト さゆうにゅう あまからポテト	エネルギー 509 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 261 mg
02 ～ 火 ～	ロールパン おちゃ チキングラタン ★主食はいりません★ レタススープ みかん	パン、こめ、スペゲティ、こ むぎこ、バター、パンこ、あ ぶら	ぎゅうにゅう、とりに く、ペーク、あぶら あげ、チーズ	みかん、たまねぎ、にんじ ん、レタス、だいこん、コー ン、マッシュルーム、アスパ ラガス、だいこんのは	だじじる、しょ ゆ、しお、こしょ う、コンソメ	牛乳 むぎちや だいこんめし	エネルギー 543 kca たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 153 mg
03 ～ 水 ～	未満児主食ごはん おちゃ ぶりとだいこんのもの もやしのすのもの ほうれんそうとしいたけのみそしる	こめ、パン、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶり、み そ、なると	だいこん、もやし、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、し いたけ、しょうが	だじじる、しょ ゆ、す、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう ステイックパン	エネルギー 527 kca たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 222 mg
04 ～ 木 ～	未満児主食ごはん おちゃ しお～かおでん いそあえ みかん	こめ、じゃがいも、さとう、 あぶら、せんべい	ヨーグルト、ぶたに く、くろはんぺん、か まぼこ、かつおぶし	みかん、だいこん、ほうれ んそう、もやし、こんぶ、の り、あおさ	だじじる、しょ ゆ、ほんみりん、 さけ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 497 kca たんぱく質 19.9 g 脂 質 7.8 g カルシウム 224 mg
05 ～ 金 ～	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのりんごソース キャベツサラダ じゃがいもスープ	こめ、ピスコ、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら、さとう	ジョア、とりにく	キャベツ、にんじん、りん ご、みかん、きゅうり、にら、 レーズン、しょうが	す、しょゆ、し お、こしょ、コ ンソメ	牛乳 ジョア ピスコ	エネルギー 534 kca たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 801 mg
6(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
08 ～ 月 ～	未満児主食ごはん おちゃ ジャーマンオムレツ チングンサイのツナマヨあえ はるさめスープ	ゼリー、こめ、じゃがいも、 はるさめ、マヨネーズ、バ ター、クッキー	たまご、ぎゅうにゅう、 ペーク、ツナ	チングンサイ、にんじん、た まねぎ、もやし、こまつな、 バブリカ	ケチャップ、しょ ゆ、ちゅうかだ しのもと、しお、 こしょう	牛乳 むぎちや ゼリー カルシウムクッキー	エネルギー 495 kca たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 269 mg
09 ～ 火 ～	ごもくうどん ちくわのいそべあげ ゼリー おちゃ	うどん、ゼリー、さつまい も、こむぎこ、あぶら、さと う、ごま	ぎゅうにゅう、とりに く、なると、ちくわ	ねぎ、にんじん、だいこん、 こまつな、しいたけ、あおさ	だじじる、しょ ゆ、さけ、みり ん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 512 kca たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 226 mg
10 ～ 水 ～	未満児主食ごはん おちゃ さかなのマヨネーズやき なつとうサラダ じゃがいものトマトスープ	こめ、じゃがいも、マヨネ ーズ、スペゲティ、さとう、ご まあぶら	ジョア、しいら、なつと う、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、ホール トマト、にんじん、きゅうり、 コーン、パセリ	す、しょゆ、し お、こしょ、コ ンソメ	牛乳 ジョア バナナ	エネルギー 515 kca たんぱく質 25.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 752 mg
11 ～ 木 ～	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに あおなのしらあえ えのきのみそしる	こめ、さとう、ごま	とりにく、ヨーグルト、 とうふ、みそ	ほうれんそう、りんご、もも、 バインップル、にんじん、し めじ、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく	だじじる、しょ ゆ、す	牛乳 むぎちや あまざけフルーツ ヨーグルト	エネルギー 402 kca たんぱく質 21.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 140 mg
12 ～ 金 ～	未満児主食ごはん おちゃ あつあげのドライカレー きゅうりのあまずあえ ヨーク	こめ、あぶら、さとう、あん まん	ヨーク、なまあげ、ぶ たひきにく	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、みかん、わかれ、にん にく、しょうが	カレールウ、 す、ケチャップ、 コンソメ、しょ ゆ、カレーこ	牛乳 むぎちや あんまん	エネルギー 553 kca たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 391 mg
13(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
15 ～ 月 ～	未満児主食ごはん おちゃ ポトフ はるさめとわかめのサラダ みかん	こめ、じゃがいも、こむぎ こ、バター、はるさめ、コー ンフレーク、さとう、ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご	みかん、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、し めじ、コーン、わかめ、パセリ	す、しょゆ、し お、こしょ	飲むヨーグルト さゆうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 541 kca たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 217 mg
16 ～ 火 ～	未満児主食ごはん おちゃ やきざかなか(さけ) えいようきんびら とうふのみそしる	こめ、こめこ、あぶら、さと う、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、と うふ、とうにゅう、ぶた ひきにく、みそ、くろ はんぺん、おかづ	にんじん、ごぼう、こんにゃ く、ビーマン、レーズン、ね ぎ、しいたけ	だじじる、しょ ゆ、しお	ヨーク ぎゅうにゅう キヤロットケーキ	エネルギー 552 kca たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 268 mg
17 ～ 水 ～	未満児主食ごはん おちゃ あげおでん きゅうりのナムル ヨーグルト	こめ、じゃがいも、ぶどうバ ン、さんおんとう、あぶら、 かたくりこ、さとう、ごまあぶ ら	とうにゅう、ぶたにく、 はんぺん、さつまあげ、みそ、ヨーグルト	だいこん、きゅうり、こん にやく、にんじん	しょゆ、ほんみ りん、しお	牛乳 とうにゅう レーズンパン	エネルギー 592 kca たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 204 mg
18 ～ 木 ～	未満児主食ごはん おちゃ ミートボール キャベツのごまいりサラダ きのこスープ	こめ、もちごめ、さとう、バ ンこ、かたくりこ、あぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、ぶたにく、ハ ム、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、えの きたけ	しょゆ、す、ケ チャップ、しお、 コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 555 kca たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 202 mg
19 ～ 金 ～	シーチキンピラフ ローストチキン マカロニサラダ コーンスープ	こめ、じゃがいも、スペゲ ティ、マヨネーズ、バター、 ケーキ	とりにく、ぎゅうにゅ う、ツ、ハム	にんじん、たまねぎ、クリー ムコーン、きゅうり、ほうれん そう、マッシュルーム、し いたけ、パセリ、にんにく	しょゆ、ほんみ りん、しお、す、 こしょ、コンソメ	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 632 kca たんぱく質 24.6 g 脂 質 28.0 g カルシウム 74 mg
20(土)	★クリスマスの集い★						
22 ～ 月 ～	未満児主食ごはん おちゃ さわらのゆずかおりやき かぼちやのグラッセ とんじる	こめ、さといも、さとう、バ ター、どらやき	ぎゅうにゅう、さわら、 とうふ、ぶたにく、み そ	かぼちや、だいこん、にん じん、ごぼう、ねぎ、ゆず	だじじる、ほん みりん、しょ ゆ、さけ、コンソ メ、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 577 kca たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 213 mg
23 ～ 火 ～	未満児主食ごはん おちゃ とりにくとポテトのあげに こまつなのやきのりあえ オニオンスープ	こめ、じゃがいも、スペゲ ティ、さとう、あぶら、かたく りこ	ぎゅうにゅう、とうふ、 かまぼこ、ハム、き なこ、かつおぶし	こまつな、にんじん、たまね ぎ、いんげん、のり、パセリ	しょゆ、しお、 コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 560 kca たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 238 mg
24 ～ 水 ～	未満児主食ごはん おちゃ かみなりとうふ ほうれんそうのおかかあえ だいこんのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ、あ ぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたひきにく、みそ、 あぶらあげ、かつお ぶし	バナナ、ほうれんそう、こん にやく、たまねぎ、だいこん、 にんじん、たけのこ、し いたけ、ごぼう、ねぎ、し ょうが	だじじる、しょ ゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 467 kca たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 270 mg
25 ～ 木 ～	未満児主食ごはん おちゃ チャップチエ	こめ、さつまいも、はるさ め、さとう、かたくりこ、さと う、あぶら、せんべい	ヨーグルト、ぶたに く、たまご	ピーマン、にんじん、チ ンゲンサイ、えのきたけ、パ ブリカ、いんげん、ねぎ、ひ じき	しょゆ、さけ、 ちゅうかだしのも と、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 521 kca たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 204 mg
26 ～ 金 ～	未満児主食ごはん おちゃ ツナカレー コーンサラダ ゼリー	ゼリー、こめ、じゃがいも、 かりんとう、マヨネーズ、あ ぶら	ツナ、ハム	たまねぎ、にんじん、コー ン、きゅうり、りんご、しめじ	カレールウ、ワイ ム、ケチャップ、 しお、こしょ	豆乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 582 kca たんぱく質 13.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 78 mg
27(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。