

## 献 立 表

2025年12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 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	だしじる、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 430 kca たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 277 mg
02 ～ 火 ～	ロールパン チキングラタン 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 <sup>コ</sup> ン、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	だしじる、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 482 kca たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 213 mg
03 ～ 水 ～	未満児主食ごはん 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	だしじる、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 431 kca たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 207 mg
04 ～ 木 ～	未満児主食ごはん 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	だしじる、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 423 kca たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 251 mg
05 ～ 金 ～	未満児主食ごはん とりにくのりんごソース キャベツサラダ じゃがいもラスープ	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 501 kca たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 891 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 ジャーマンオムレツ チングンサンのツナマヨあえ 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 <sup>コ</sup> ン、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	牛乳 むぎちや ゼリー カルシウムクッキー	エネルギー 447 kca たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 326 mg
09 ～ 火 ～	ごもくうどん ちくわのいそべあげ ゼリー おちや	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	だしじる、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 432 kca たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 162 mg
10 ～ 水 ～	未満児主食ごはん 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 466 kca たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 836 mg
11 ～ 木 ～	未満児主食ごはん 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	だしじる、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 360 kca たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 208 mg
12 ～ 金 ～	未満児主食ごはん 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、わかめ、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 515 kca たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 461 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 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 440 kca たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 235 mg
16 ～ 火 ～	未満児主食ごはん 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	だしじる、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 478 kca たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 314 mg
17 ～ 水 ～	未満児主食ごはん 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 516 kca たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 273 mg
18 ～ 木 ～	未満児主食ごはん 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 474 kca たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 172 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 562 kca たんぱく質 22.9 g 脂 質 26.1 g カルシウム 156 mg
20(土)	★クリスマスの集い★						
22 ～ 月 ～	未満児主食ごはん 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	だしじる、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 491 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 202 mg
23 ～ 火 ～	未満児主食ごはん 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、とりに く、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 460 kca たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 174 mg
24 ～ 水 ～	未満児主食ごはん 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	だしじる、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 396 kca たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 284 mg
25 ～ 木 ～	未満児主食ごはん 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 461 kca たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 242 mg
26 ～ 金 ～	未満児主食ごはん 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 517 kca たんぱく質 13.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 87 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