

## 献立表

2026年1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
05 (月)	未満児主食ごはん おちや カレー ブロッコリーのごまサラダ ヨーク	こめ、じゃがいも、ビスコ、マヨネーズ、あぶら、ごま	とうにゅう、ヨーク、ぶたにく	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、コーン	カレールー、ケチャップ、しょうゆ、ソース	牛乳 どうにゅう ビスコ	エネルギー 632 kca たんぱく質 21.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 442 mg
06 (火)	未満児主食ごはん おちや まつかぜやき こうはくなます おふのすましじる	こめ、しよくパン、さとう、かたくりこ、マーガリン、ふ、ごま	ぎゅうにゅう、とりひきに、とうふ、みそ、きなこ	だいこん、たまねぎ、みかん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ゆず、あおさ	だしじる、す、だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 521 kca たんぱく質 22.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 219 mg
07 (水)	ななくさがゆ さわらのゆずかおりやき ひじきのにもの みかん	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、さわら、ヨーグルト、クリームチーズ、たまご、ツナ、だいず、あぶらあげ	みかん、にんじん、だいこん、かぶ、しいたけ、ほうれんそう、いんげん、だいこんのは、かぶのは、ひじき、レモン、ゆず	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう バイクドチーズケーキ	エネルギー 507 kca たんぱく質 24.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 273 mg
08 (木)	未満児主食ごはん おちや かぼちゃコロッケ キャベツのみそダレサラダ きのこスープ	こめ、あぶら、コロッケ、さとう	ぶたにく、ささみ、たまご、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、えのきたけ、しおこんぶ、ねぎ	す、しお、こしょう	牛乳 むぎちや しおこんぶごはん	エネルギー 519 kca たんぱく質 17.0 g 脂質 9.2 g カルシウム 70 mg
09 (金)	未満児主食ごはん おちや スパイシーチキン キャベツのあまずあえ とうふのみそしる	こめ、こむぎこ、ごま、さとう、ごまあぶら、せんべい	ジョア、とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、みかん、りんごジュース、にんにく、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 511 kca たんぱく質 23.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 772 mg
10(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	
13 (火)	未満児主食ごはん おちや ボークビーンズ ひじきのゴマネーズ みかん	こめ、じゃがいも、もちごめ、さとう、ごま、あぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、ひじき、コーン、キャベツ、	ソース、ケチャップ、ほんみりん、パセリこ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 598 kca たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 266 mg
14 (水)	未満児主食ごはん おちや さけのバターやき わかめとコーンのサラダ ふじえだスープ	こめ、さとう、バター、はるさめ	さけ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ハム、ゼラチン	コーン、わかめ、にんじん、きゅうり、レッドキャベツ、たけのこ、しいたけ、いちごジャム、ねぎ	ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや いちごのパンナコッタ ウエハース	エネルギー 428 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 289 mg
15 (木)	未満児主食ごはん おちや タンドリーチキン ミモザサラダ オニオンスープ	こめ、ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ハム、ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、レーズン、にんにく、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンむしパン	エネルギー 589 kca たんぱく質 25.9 g 脂質 22.6 g カルシウム 220 mg
16 (金)	さんしよくそばうどん さつまいものバターに とうふとわかめのみそしる おちや	★主食はいりません★ さつまいも、こめ、さとう、バター、あぶら、ごまあぶら、せんべい	ヨーグルト、とりひきに、とうふ、たまご、みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、レーズン、しょうが、わかめ	だしじる、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 566 kca たんぱく質 22.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 230 mg
17(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	
19 (月)	未満児主食ごはん おちや ささみフライ キャベツのごまりりサラダ えのきともやしのスープ	こめ、ロールパン、あぶら、バターこ、こむぎこ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ささみ、ハム、たまご	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ	す、ケチャップ、しょうゆ、ソース、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 526 kca たんぱく質 24.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 216 mg
20 (火)	未満児主食ごはん おちや さばのみそに ブロッコリーのごまあえ けんちんじる	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら	さば、ヨーグルト、ぶたにく、みそ	ブロッコリー、にんじん、りんご、もも、パイナップル、ごぼう、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、みりん、ほんみりん	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト	エネルギー 425 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 93 mg
21 (水)	かぼちゃのほうとうふう ツナときゅうりのすのもの ゼリー おちや	★主食はいりません★ うどん、ゼリー、こめ、マーガリン、さとう、コーンスターチ、ふんとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、みそ、あぶらあげ	きゅうり、かぼちゃ、だいこん、こまつな、わかめ、にんじん、しめじ、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん	りんごジュース ぎゅうにゅう こめコスノーボール	エネルギー 552 kca たんぱく質 18.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 227 mg
22 (木)	未満児主食ごはん おちや あげおでん かふうあえ みかん	こめ、じゃがいも、さんおんどう、はるさめ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ごま、にくまん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、はんぺん、さつまあげ、みそ	みかん、だいこん、ほうれんそう、こんにやく、もやし、にんじん	しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう にくまん	エネルギー 588 kca たんぱく質 20.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 244 mg
23 (金)	未満児主食ごはん おちや にくだんごのてりに ほうれんそうのツナマヨあえ かぶのスパ	こめ、マヨネーズ、パンこ、さとう、かたくりこ、パウムクーヘン	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、ベーコン、ツナかん、とうにゅう	ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、パセリ	しょうゆ、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう パウムクーヘン	エネルギー 528 kca たんぱく質 20.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 190 mg
24(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	
26 (月)	未満児主食ごはん おちや さばのアップルオニオンソース もやしのちゃやサラダ カレースープ	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さば、ウインナーソーセージ、ツナ	パナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、もやし、ねぎ、しょうが、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、カレールー、ちや	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう パナナ	エネルギー 547 kca たんぱく質 22.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 183 mg
27 (火)	未満児主食ごはん おちや マーボー豆腐 きゅうりのじゃこあえ ヨーク	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、パン	ぎゅうにゅう、とうふ、ヨーク、ぶたひきにく、みそ、しらすぼし	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと	豆乳 ぎゅうにゅう ミニクリームパン	エネルギー 585 kca たんぱく質 24.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 521 mg
28 (水)	スパゲッティ ナポリタン コールスローサラダ みかん おちや	★主食はいりません★ スパゲティ、マヨネーズ、さとう、バター	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ウインナーソーセージ、チーズ	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、す、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう チキンナゲット	エネルギー 508 kca たんぱく質 20.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 223 mg
29 (木)	未満児主食ごはん おちや あげざかなのごもくあんかけ フルーツなます ちゅうかふうコーンスープ	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、たいやき	ぎゅうにゅう、まぐろ、ハム	クリームコーン、たまねぎ、だいこん、りんご、みかん、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ	だしじる、す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、パセリこ	ヨーク ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 523 kca たんぱく質 24.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 184 mg
30 (金)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマスタードやき ごぼうサラダ ほうれんそうのスープ	こめ、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま、せんべい	ジョア、とりにく	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ	ソース、マスタード、しょうゆ、さけ、ほんみりん、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 454 kca たんぱく質 22.1 g 脂質 8.8 g カルシウム 729 mg
31(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	

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。