

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	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			
05 （ 月 ）	未満児主食ごはん カレー プロッコリーのごまサラダ ヨーク	おちゃ	こめ、じゃがいも、ピスコ、 マヨネーズ、あぶら、ごま	どうにゅう、ヨーク、ぶ たにく	たまねぎ、プロッコリー、に んじん、りんご、コーン	カレールウ、ケ チャップ、しょ ゆ、ソース	牛乳 とうにゅう ピスコ	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 まつかせやき こうはくなます おふのすまじる	おちゃ	こめ、しょくパン、さとう、か たりこ、マーガリン、ふ、 ごま	ぎゅうにゅう、とりひき にく、どうふ、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	だじる、す、だ じる、しゅうゆ、ほんみりん、し お	飲むヨーグルト きゅうにゅう 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 ）	なくさがゆ さわらのゆずかおりやき ★主食はいりません★ ひじきのにもの みかん	おちゃ	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、だいす、あぶらあ げ	みかん、にんじん、だいこ ん、かぶ、しいたけ、ほれ 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	だじる、しょ ゆ、ほんみりん、し お	豆乳 ぎゅうにゅう ベ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 かぼちゃコロッケ キヤベツのみぞダレサラダ きのこスープ	おちゃ	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 スパインチキン キヤベツのあますあえ とうふのみそしる	おちゃ	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、どう 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 が	だじる、しょ ゆ、ほんみりん、し お	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★						アップルキヤロットジュース	
13 （ 火 ）	未満児主食ごはん ポークピーンズ ひじきのゴマネーズ みかん	おちゃ	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、だいす、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、 バセリコ、しお、 こしよう	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 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	おちゃ	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、しゅうゆ、し お、こしよう	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 タンドリーチキン ミモザサラダ オニオングループ	おちゃ	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	プロッコリー、たまねぎ、に んじん、レーズン、にんに く、バセリ	ケチャッブ、しょ うゆ、しお、カ レー、こしよう	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 ）	さんしょくそぼろどん さつまいものバターに とうふとわかめのみそしる おちゃ	★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 にく、とうふ、たまご、み そ	ほうれんそう、ねぎ、にんじ ん、レーズン、しょが、わ かめ	だじる、しょ 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★						アップルキヤロットジュース	
19 （ 月 ）	未満児主食ごはん ささみフライ キヤベツのごまいりサラダ えのきともやしのスープ	おちゃ	こめ、ロールパン、あぶ ら、パンこ、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、ケチャッブ、 しゅうゆ、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 さばのみそに プロッコリーのごまあえ けんちんじる	おちゃ	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	プロッコリー、にんじん、り んご、もも、パイナップル、 ごぼう、しいたけ、ねぎ、 しょが	だじる、しょ ゆ、さけ、みり ん、ほんみりん	牛乳 むぎちや あまさ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 おちゃ	★主食はいりません★	うどん、ゼリー、こめこ、 マーガリン、さとう、コーン スター、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 あげおでん かふあえ みかん	おちゃ	こめ、じゃがいも、さんお んとう、はるさめ、あぶら、 かたりこ、さとう、ごまあぶ ら、ごま、にくまん	ぎゅうにゅう、ぶたに く、はんべん、さつま あげ、みそ	みかん、だいこん、ほうれ んそう、こんにゃく、もやし、 にんじん	しょゆ、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 にくだんごのてりに ほうれんそうのツナマヨあえ かぶのスープ	おちゃ	こめ、マヨネーズ、パンこ、 さとう、かたりこ、バウム クーヘン	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、とりひきにく、 ペコーン、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、バセ リ	しょゆ、ほんみ りん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう バウムクーヘン	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★						アップルキヤロットジュース	
26 （ 月 ）	未満児主食ごはん さばのアップルオニオンソース もやしのちやサラダ カレースープ	おちゃ	こめ、あぶら、かたりこ、 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	バナナ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、りんご、もや し、ねぎ、しょが、しいた け	だじる、しょ ゆ、す、カレー ルウ、ちや	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	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 マー婆ドーフ きゅうりのじやこあえ ヨーク	おちゃ	こめ、さとう、かたりこ、あ ぶら、ごまあぶら、パン	ぎゅうにゅう、どうふ、 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 が、にんにく	しょゆ、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 ）	スペゲッティ ナポリタン コールスローサラダ みかん おちゃ	★主食はいりません★	スペゲッティ、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	ケチャッブ、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 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	おちゃ	こめ、かたりこ、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	だじる、す、 しょゆ、ちゅうかだしのも と	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 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	おちゃ	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 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★						アップルキヤロットジュース	

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。