

献 立 表

藤枝聖マリア保育園(未満児)

2026年1月

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		エネルギーのものとなるもの げんきくん	体を作るものとなるもの 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 (一 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	こめ、じゃがいも、ピスコ、 マヨネーズ、あぶら、ごま	とうにゅう、ヨーグルト、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 588 kca たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 513 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	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 ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 446 kca たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 254 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	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、だいぞ、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 444 kca たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 234 mg
08 (木)	未満児主食ごはん かぼちゃコロッケ キヤベツのみぞレサラダ きのこスープ	こめ、じゃがいも、パンこ、 あぶら、こむぎこ、さとう	ぶたにく、ぶたひきに く、ささみ、たまご、み そ	かぼちゃ、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 451 kca たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 152 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、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 475 kca たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 850 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	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、だいぞ、みそ	トマトジュース、たまねぎ、 にんじん、ひじき、コーン、 キヤベツ、	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 494 kca たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 254 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	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、レッドキヤベツ、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 385 kca たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 369 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 オニオングスープ	こめ、ホットケークリック 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、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 511 kca たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 198 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 おしゃ	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 509 kca たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 262 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	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	キヤベツ、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 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 462 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 253 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	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、 しょうが	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 376 kca たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 171 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 おしゃ	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 491 kca たんぱく質 14.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 178 mg
22 (木)	未満児主食ごはん あげおでん かふあえ みかん	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、こんにゃく、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 492 kca たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 210 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	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	しょうゆ、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 454 kca たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 193 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	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 467 kca たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 225 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	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、 ヨーグルト、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 535 kca たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 489 mg
28 (水)	スペゲッティ ナボリタン ★主食はいりません★ コールスローサラダ みかん おしゃ	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、キヤベツ、たまね ぎ、にんじん、マッシュル ーム、ビーマン	ケチャッ、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 424 kca たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 213 mg
29 (木)	未満児主食ごはん あげざかなのごもぐあんかけ 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、 しょが、ちゅうかだしのも と、しお、バセリ	ヨーク ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 477 kca たんぱく質 21.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 259 mg
30 (金)	未満児主食ごはん おしゃ 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 ゆ、さけ、ほん みりん、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 429 kca たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 816 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	