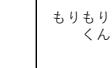
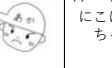


献 立 表

2026年2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		
02	未満児主食ごはん おちゃ ～あつあげのミートソースに かぶのスープ ヨーグルト	こめ、ビスコ、さとう、あぶら なまあげ、ぶたひきにく、ベーコン、ヨーグルト	やさいのジュース、たまねぎ、 かぶ、にんじん、コーン、バ セリ	ケチャップ、しょ うゆ、しお、パセ リコ、コンソメ	牛乳 やさいのジュース ビスコ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 325 mg	
03	だいだいごはん おちゃ ★主食はいりません★ さかなのかばやき のつべいじる みかん	こめ、さといも、かたくりこ、 さとう、あぶら、ごまあぶら ぎゅうにゅう、さば、だ いす、とりにく、あぶら あげ、ちりめんじや こ、プリン	みかん、だいこん、にんじ ん、にら、ねぎ、しょうが だじる、しょ ゆ、ほんみりん、 しお	豆乳 ぎゅうにゅう せつぶんプリン (たんぽぽ:ゼリー)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.2 g カルシウム 247 mg		
04	未満児主食ごはん おちゃ とうふいりハンバーグ ほうれんそうのツナマヨあえ えのきのスープ	こめ、パンこ、マヨネーズ、 こむぎこ、さとう、かたくり こ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、とうふ、ツナ、 かまぼこ	バナナ、ほうれんそう、もや し、たまねぎ、にんじん、え のきたけ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、ほんみ りん、しお、コン ソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 212 mg
05	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのあげに 木はくさいのりあえ かきたまみそしる	こめ、じやがいも、あぶら、 かたくりこ、さとう、ごまあぶ ら、ドーナツ	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、ちりめん じやこ、みそ	はくさい、にんじん、いんげ ん、ねぎ、のり	だじる、しょ ゆ、す	ヨーグルト さゆうにゅう ドーナツ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 227 mg
06	未満児主食ごはん おちゃ さけのポテグラタン プロッコリーのごまあえ わかめスープ	こめ、じやがいも、こむぎ こ、バター、ごま、あぶら、 せんべい	ジョア、ぎゅうにゅう、 さけ、チーズ	プロッコリー、たまねぎ、に んじん、ねぎ、えのきたけ、 コーン、わかめ	ちゅうかだしのも と、コンソメ、しょ うゆ、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 816 mg
7(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	
09	未満児主食ごはん おちゃ しいたけんぶりのぐ たたききゅうり とうふのみそしる	こめ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、クッキー	ぶたにく、とうふ、あ ぶらあげ、みそ	みかん、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、ねぎ	だじる、しょ ゆ、す	牛乳 むぎちや みかん クッキー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 109 mg
10	未満児主食ごはん おちゃ ごぼうのドライカレー プロッコリーのたまねぎドレッシング ヨーグルト	こめ、あぶら、バター、さと う、あんまん	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、 ぶたひきにく	たまねぎ、プロッコリー、ご ぼう、きゅうり、にんじん、 コーン、レーズン、しょ が、にんにく	ケチャップ、カ レールウ、す、 カレーこ	豆乳 さゆうにゅう あんまん	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 463 mg
12	未満児主食ごはん おちゃ さかなのあまずソース ほうれんそうとハムのおかかあえ えのきとおふのスープ	こめ、こめこ、あぶら、くろ さとう、かたくりこ、さとう、 ふ、こま	ぎゅうにゅう、まぐろ、 とうふ、ハム、たまご	ほうれんそう、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、しめ じ、ねぎ	しょうゆ、す、し お、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう こくとうドーナツ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 216 mg
13	未満児主食ごはん おちゃ ハートのコロッケ キャベツサラダ ハムとだいこんのスープ	こめ、あぶら、さとう、ごま あぶら、ケーキ、コロッケ	ぎゅうにゅう、ハム	だいこん、キャベツ、みか ん、ほうれんそう、きゅうり、 にんじん、レーズン	す、しお、コンソ メ	飲むヨーグルト さゆうにゅう バレンタインケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 195 mg
14(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	
16	未満児主食ごはん おちゃ にらたま カレーきんぴら はくさいスープ	こめ、じやがいも、ホット ケーキミックス、さとう、バ ター、ふんどう、はちみ つ、かたくりこ、あぶら、ご まあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、 ぶたひきにく、とう ゆう、ベーコン、ツ ナ	はくさい、にんじん、たまね ぎ、にら、レモン、レモン	ショウゆ、す、 ちゅうかだしのも と、カレーこ、し お、こしょう、コ ンソメ	ヨーグルト さゆうにゅう レモンケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.1 g カルシウム 218 mg
17	未満児主食ごはん おちゃ やきざかな ポテトサラダ だいこんのみそしる	クッキー、こめ、じやがい も、マヨネーズ	ジョア、さけ、みそ、あ ぶらあげ、チーズ	だいこん、にんじん、きゅう り、たまねぎ、ねぎ	だじる	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 755 mg
18	スープスパゲティ ★主食はいりません★ さつまいものレモンに ゼリー おちゃ	ゼリー、スパゲティ、さつま いも、パン、さとう、あぶら ゼリー おちゃ	ぎゅうにゅう、とりに く、ベーコン	マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ビーマ ン、コーン、レモン、にんにく	コンソメ、しお、 こしょう	豆乳 さゆうにゅう ステイクパン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 199 mg
19	未満児主食ごはん おちゃ にくじやが なつとうサラダ かぼちゃのみそしる	こめ、じやがいも、さとう、 ごま、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、なつとう、み そ、ちりめんじやこ、 チーズ、あぶらあげ、 ハム	たまねぎ、かぼちゃ、にん じん、きゅうり、いんげん、 ねぎ	だじる、しょ ゆ、す、ほんみ りん	牛乳 むぎちや じやこごはん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 9.0 g カルシウム 123 mg
20	未満児主食ごはん おちゃ さばのカレー やき コーン ゆりにんじんサラダ レタススープ	こめ、どらやき、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さば、 ベーコン、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅう り、レタス、コーン、しょ が	しょうゆ、ほんみ りん、カレーこ、 しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.3 g カルシウム 205 mg
21(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	
24	ガーリックチャーハン おちゃ しゅうまい ちゅうかスープ ゼリー	こめ、あぶら、かたくりこ、 バウムクーヘン、ゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、 やきぶた、しゅうまい	チングンサイ、たまねぎ、 にんじん、ビーマン、ねぎ、 にんにく	ショウゆ、ちゅう かだしのもと、し お、こしょう	豆乳 さゆうにゅう バウムクーヘン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 190 mg
25	未満児主食ごはん おちゃ あげかぼちやとなまあげのにもの こまつなのごまづあえ きのこスープ	こめ、こむぎこ、さとう、か たくりこ、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、たまご	かぼちゃ、にんじん、こま つな、もやし、しめじ、えの きたけ、レーズン	だじる、しょ ゆ、ほんみりん、 す、しお、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう にんじんむしパン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 380 mg
26	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのチーズやき プロッコリーのおかかあえ ミネストローネ	こめ、こめこ、さとう、ス パゲティ、あぶら	ぎゅうにゅう、とうに く、とうにゅう、ベーコ ン、チーズ、かつお ぶし	バナナ、プロッコリー、たま ねぎ、キャベツ、ホールトマ ト、にんじん、いんげん、 しょが、レモン	しょうゆ、しお、 こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう こめこの もつちりバナナパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 215 mg
27	未満児主食ごはん おちゃ やきにく ハムとらっきょうのサラダ おふのスープ	こめ、あぶら、ふ、さとう、 せんべい	ヨーグルト、ぶたにく、 ハム、たまご	きゅうり、たまねぎ、らっきょ うづけ、にんじん、バブリ カ、ビーマン、ねぎ、しょ が、レモン、わかめ	しょうゆ、ほんみ りん、ちゅうかだ しのもと	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 177 mg
28(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110gを含めた栄養価を載せてあります。