

# 献 立 表

2026年2月

藤枝聖マリア保育園(未満児)

| 日<br>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<br>げんきくん  | 体を作るものとなるもの<br>もりもりくん  | 体の調子を整えるもの<br>にこにこちゃん  | 調味料  |  |  |
| 02     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>～あつあげのミートソースに<br>かぶのスープ<br>ヨーグルト            | ごめ、ビスコ、さとう、あぶら<br>なまあげ、ぶたひきにく、ペーパー、ヨーグルト   | やさいのジュース、たまねぎ、<br>かぶ、にんじん、コーン、バ<br>セリ   | ケチャップ、しょ<br>うゆ、しお、パセ<br>リコ、コンソメ   | 牛乳<br>やさいのジュース<br>ビスコ                              | エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 19.3 g<br>カルシウム 391 mg |  |
| 03     | だいだいごはん おちゃ<br>★主食はいりません★<br>さかなのかばやき<br>のつべいじる<br>みかん      | ごめ、さといも、かたくりこ、<br>さとう、あぶら、ごまあぶら  | ぎゅうにゅう、さば、だ<br>いす、とりにく、あぶら<br>あげ、ちりめんじや<br>こ、プリン  | みかん、だいこん、にんじ<br>ん、にら、ねぎ、しょうが  | だじじる、しょ<br>ゆ、ほんみりん、<br>しお                          | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>せつぶんプリン<br>(たんぽぽ:ゼリー)                        | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 21.3 g<br>カルシウム 226 mg |
| 04     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>とうふいりハンバーグ<br>ほうれんそうのツナマヨあえ<br>えのきのスープ      | ごめ、パンこ、マヨネーズ、<br>こむぎこ、さとう、かたくり<br>こ、あぶら  | ぎゅうにゅう、ぶたひ<br>きにく、とうふ、ツナ、<br>かいまぼこ  | バナナ、ほうれんそう、もや<br>し、たまねぎ、にんじん、え<br>のきたけ、ねぎ、しいたけ  | しょうゆ、ほんみ<br>りん、しお、コン<br>ソメ                         | 飲むヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>バナナ                                     | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 249 mg |
| 05     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>とりにくのあげに<br>木はくさいのりあえ<br>かきたまみそしる           | ごめ、じやがいも、あぶら、<br>かたくりこ、さとう、ごまあぶ<br>ら、ドーナツ  | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>たまご、ちりめん<br>じやこ、みそ  | はくさい、にんじん、いんげ<br>ん、ねぎ、のり  | だじじる、しょ<br>ゆ、す                                     | ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>ドーナツ                                      | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 293 mg |
| 06     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>さけのポテトグラタン<br>プロッコリーのごまあえ<br>わかめスープ         | ごめ、じやがいも、こむぎ<br>こ、バター、ごま、あぶら、<br>せんべい  | ジョア、ぎゅうにゅう、<br>さけ、チーズ   | プロッコリー、たまねぎ、に<br>んじん、ねぎ、えのきたけ、<br>コーン、わかめ   | ちゅうかだしのも<br>と、コンソメ、しょ<br>うゆ、しお                     | 牛乳<br>ジョア<br>せんべい  | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 886 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<br>しいたけんぶりのぐ<br>たたききゅうり<br>とうふのみそしる            | ごめ、さとう、ごまあぶら、<br>あぶら、クッキー  | ぶたにく、とうふ、あ<br>ぶらあげ、みそ   | みかん、きゅうり、たまね<br>ぎ、にんじん、こんにゃく、<br>しいたけ、ねぎ  | だじじる、しょ<br>ゆ、す                                     | 牛乳<br>むぎちや<br>みかん<br>クッキー                                    | エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 183 mg |
| 10     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>ごぼうのドライカレー<br>プロッコリーのたまねぎドレッシング<br>ヨーグルト    | ごめ、あぶら、バター、さと<br>う、あんまん  | ぎゅうにゅう、ヨーグルト、<br>ぶたひきにく   | たまねぎ、プロッコリー、ご<br>ぼう、きゅうり、にんじん、<br>コーン、レーズン、しょ<br>が、にんにく   | ケチャップ、カ<br>レールウ、す、<br>カレーこ                         | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>あんまん   | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 20.3 g<br>カルシウム 444 mg |
| 12     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>さかなのあまずソース<br>ほうれんそうとハムのおかかあえ<br>えのきとおふのスープ | ごめ、こめこ、あぶら、くろ<br>さとう、かたくりこ、さとう、<br>ふ、こま  | ぎゅうにゅう、まぐろ、<br>とうふ、ハム、たまご   | ほうれんそう、えのきたけ、<br>にんじん、たまねぎ、しめ<br>じ、ねぎ   | しょうゆ、す、し<br>お、コンソメ                                 | ヤクルト<br>ぎゅうにゅう<br>こくとうドーナツ                                   | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 13.1 g<br>カルシウム 213 mg |
| 13     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>ハートのコロッケ<br>キャベツサラダ<br>ハムとだいこんのスープ          | ごめ、あぶら、さとう、ごま<br>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<br>ん、ほうれんそう、きゅうり、<br>にんじん、レーズン   | す、しお、コンソ<br>メ                                      | 飲むヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>バレンタインケーキ                               | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂 質 17.2 g<br>カルシウム 235 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<br>にらたま<br>カレーきんぴら<br>はくさいスープ                  | ごめ、じやがいも、ホット<br>ケーキミックス、さとう、バ<br>ター、ふんどう、はちみ<br>つ、かたくりこ、あぶら、ご<br>まあぶら                                    | ぎゅうにゅう、たまご、<br>ぶたひきにく、とう<br>ゆう、ペーパー、ツ<br>ナ  | はくさい、にんじん、たまね<br>ぎ、にら、レモン、レモン   | ショウゆ、す、<br>ちゅうかだしのも<br>と、カレーこ、し<br>お、こしょう、コ<br>ンソメ | ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>レモンケーキ                                    | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 19.7 g<br>カルシウム 298 mg |
| 17     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>やきざかな<br>ポテトサラダ<br>だいこんのみそしる                | クッキー、ごめ、じやがい<br>も、マヨネーズ  | ジョア、さけ、みそ、あ<br>ぶらあげ、チーズ   | だいこん、にんじん、きゅう<br>り、たまねぎ、ねぎ  | だじじる   | 牛乳<br>ジョア<br>クッキー  | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 837 mg |
| 18     | スープスパゲティ<br>★主食はいりません★<br>さつまいものレモンに<br>ゼリー<br>おちゃ          | ゼリー、スパゲティ、さつま<br>いも、パン、さとう、あぶら   | ぎゅうにゅう、とりに<br>く、ペーパー  | マッシュルーム、たまねぎ、<br>にんじん、しめじ、ビーマ<br>ン、コーン、レモン、にんにく   | コンソメ、しお、<br>こしょう                                   | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>ステイクパン                                       | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 13.8 g<br>カルシウム 181 mg |
| 19     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>にくじやが<br>なつとうサラダ<br>かぼちゃのみそしる               | ごめ、じやがいも、さとう、<br>ごま、あぶら、ごまあぶら  | ぶたにく、なつとう、み<br>そ、ちりめんじやこ、<br>チーズ、あぶらあげ、<br>ハム   | たまねぎ、かぼちゃ、にん<br>じん、きゅうり、いんげん、<br>ねぎ   | だじじる、しょ<br>ゆ、す、ほんみ<br>りん                           | 牛乳<br>むぎちや<br>じやこごはん   | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 10.6 g<br>カルシウム 194 mg |
| 20     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>さばのカレー やき<br>コーン ゆりにんじんサラダ<br>レタススープ        | ごめ、どらやき、マヨネーズ  | ぎゅうにゅう、さば、<br>ペーパー、チーズ  | にんじん、たまねぎ、きゅう<br>り、レタス、コーン、しょ<br>が  | しょうゆ、ほんみ<br>りん、カレーこ、<br>しお、コンソメ                    | 飲むヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>どらやき                                    | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 243 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<br>しゅうまい<br>ちゅうかうスープ<br>ゼリー                  | ごめ、あぶら、かたくりこ、<br>バウムクーヘン、ゼリー   | ぎゅうにゅう、たまご、<br>やきぶた、しゅうまい   | チングンサイ、たまねぎ、<br>にんじん、ビーマン、ねぎ、<br>にんにく   | しょうゆ、ちゅう<br>かだしのもと、し<br>お、こしょう                     | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>バウムクーヘン                                      | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 173 mg |
| 25     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>あげかぼちゃとなまあげのにもの<br>こまつなごままずあえ<br>きのこスープ     | ごめ、こむぎこ、さとう、か<br>たくりこ、あぶら、ごま   | ぎゅうにゅう、なまあげ、<br>ぶたにく、たまご  | かぼちゃ、にんじん、こま<br>つな、もやし、しめじ、えの<br>きたけ、レーズン   | だじじる、しょ<br>ゆ、ほんみりん、<br>す、しお、コンソメ                   | ヤクルト<br>ぎゅうにゅう<br>にんじんむしパン                                   | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 13.5 g<br>カルシウム 345 mg |
| 26     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>とりにくのチーズやき<br>プロッコリーのおかかあえ<br>ミネストローネ       | ごめ、こめこ、さとう、ス<br>パゲティ、あぶら   | ぎゅうにゅう、とうふ、<br>ペーパー、チーズ、かつお<br>ぶし   | バナナ、プロッコリー、たま<br>ねぎ、キャベツ、ホールトマ<br>ト、にんじん、いんげん、<br>しょが、レモン   | しょうゆ、しお、<br>こしょう                                   | りんごジュース<br>ぎゅうにゅう<br>こめこの<br>もつちりバナナパン                       | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 168 mg |
| 27     | 未満児主食ごはん おちゃ<br>やきにく<br>ハムとらっきょうのサラダ<br>おふのスープ              | ごめ、あぶら、ふ、さとう、<br>せんべい  | ヨーグルト、ぶたにく、<br>ハム、たまご   | きゅうり、たまねぎ、らっきょ<br>うづけ、にんじん、バブリ<br>カ、ビーマン、ねぎ、しょ<br>が、レモン、わかめ   | しょうゆ、ほんみ<br>りん、ちゅうかだ<br>しのもと                       | 牛乳<br>むぎちや<br>ヨーグルト<br>せんべい                                  | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 16.7 g<br>カルシウム 220 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  |  |