

献立表

2026年5月

藤枝聖マリア保育園(未満児)

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		
01 (金)	おちやのはいりひじきごはん コロッケ どうふのすましる ★主食はいりません★ こどものひぜリー (たんぼぼ:ヨーグルト)	ゼリー、こめ、あぶら、さとう、ワッフル、コロッケ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、しいたけ、ひじき	だしじる、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 221 mg	
2(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		
07 (木)	未満児主食ごはん チキンカレー キャベツサラダ ヤクルト	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、さとう、グラニューとう	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ヤクルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、きゅうり、りんご、レーズン	カレールウ、す、ケチャップ、ソース、しお	豆乳 ぎゅうにゅう まっちゃんナツ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 279 mg	
08 (金)	やきそば かぶのスープ ヨーグルト おちや ★主食はいりません★	やきそばめん、ゼリー、あぶら、クッキー	ヨーグルト、ぶたにく、ハム	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、パセリ	ソース、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 引き渡し訓練のため 午後のおやつはありません	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 285 mg	
9(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		
11 (月)	未満児主食ごはん ポークビーンズ キャベツとひじきのサラダ ヨーグ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら	ヨーグ、ぶたにく、だいたい、ツナ、ちりめんじゃこ、かつおぶし	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ひじき	ソース、ケチャップ、す、しょうゆ、パセリ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや じゃこごはん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 401 mg	
12 (火)	未満児主食ごはん ちくわのおちやあげ もやしのあえもの たけのこのみそしる	こめ、ぶどうパン、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	ちくわ、ぎゅうにゅう、みそ	もやし、きゅうり、たけのこ、にんじん、ねぎ、わかめ	だしじる、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 247 mg	
13 (水)	未満児主食ごはん さばのカレーやき きゅうりのすのもの じゃがいものトマトスープ	こめ、じゃがいも、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、ごま、クッキー	ジョア、さば、ベーコン、かまぼこ	きゅうり、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	す、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 571 mg	
14 (木)	シーチキンピラフ とりにくのマーレードに レタススープ あまぎけフルーツヨーグルト ★主食はいりません★	こめ、チーズケーキ、バター、あまぎけ	とりにく、ツナ、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、マーレード、レタス、マッシュルーム、パセリ、にんにく、もも、パイナップル	しょうゆ、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや チーズケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 191 mg	
15 (金)	未満児主食ごはん ぶたにくのみそやきにく トマトサラダ おふのスープ	こめ、さとう、あぶら、ピスコ、ふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	トマト、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン、ねぎ	コンソメ、しょうゆ、す	豆乳 牛乳 ピスコ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 244 mg	
16(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		
18 (月)	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき いそあえ はるさめのかきたまじる	こめ、マヨネーズ、はるさめ、かたくりこ、パウムクーヘン	ぎゅうにゅう、しいら、たまご	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、パセリ、のり	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう パウムクーヘン	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 151 mg	
19 (火)	未満児主食ごはん しんじやがとやきどうふのいために さんしよくなます えのきのすましる	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、みかん	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	ヨーグ ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 287 mg	
20 (水)	スープスパゲティ きゅうりのあまぎけ ゼリー おちや ★主食はいりません★	スパゲティ、かりんとう、あぶら、さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	きゅうり、マッシュルーム、たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、わかめ、ピーマン、コーン、にんにく	す、しお、こしょう、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 188 mg	
21 (木)	未満児主食ごはん ハンバーグ たけのこサラダ きりぼしだいこんのみそしる	こめ、マヨネーズ、パンこ、かたくりこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、たまご、ハム、チキンナゲット	たまねぎ、たけのこ、にんじん、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう チキンナゲット	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.5 g カルシウム 179 mg	
22 (金)	未満児主食ごはん とりにくのオーロラソース かふうあえ オニオンスープ	こめ、はるさめ、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、ごま、せんべい	ジョア、とりにく、ハム、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、レモン、パセリ	す、しょうゆ、ケチャップ、しお、パセリ、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 813 mg	
23(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		
25 (月)	未満児主食ごはん チーズオムレツ カレーふうみりヨネーズポテト ほうれんそうのスープ	こめ、じゃがいも、バター、ごま	たまご、ベーコン、さけ、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース、パセリ	しお、カレーこ、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや さけごはん	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 181 mg	
26 (火)	さんしよそぼろどん ひじきに かぼちゃのみそしる おちや ★主食はいりません★	こめ、パン、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりひきにく、たまご、みそ、あぶらあげ、だいたい	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ひじき、いんげん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しお、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 274 mg	
27 (水)	未満児主食ごはん さかなのあまぎけ ほうれんそうとハムのおかかあえ そうめんのみそしる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、そうめん、ごま、たいやき	ぎゅうにゅう、まぐろ、ハム、かつおぶし、なると、みそ	ほうれんそう、しいたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、す、しお、こしょう、だしじる	豆乳 ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 194 mg	
28 (木)	未満児主食ごはん ローストチキン コールスローサラダ ハムとだいこんのスープ	こめ、ビスケット、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら	ヨーグルト、とりにく、ツナ、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、ほうれんそう、コーン、にんじん、にんにく	しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 220 mg	
29(金) ~お弁当の日~ ★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		
30(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		