

献立表

2026年6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)			調味料	10時おやつ		栄養価
		エネルギーのもとになるもの 	体を作るもとになるもの 	体の調子を整えるもの 		3時おやつ		
01 (月)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき トマトのじゃこあえ オクラのみそしる	おちや	こめ、ゼリー、さとう	ぎゅうにゅう、とりく、みそ、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、チーズ	トマト、ねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう あじさいゼリー	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 212 mg
02 (火)	未満児主食パン かぼちゃとマカロニのグラタン あじさいスープ ゼリー	おちや	ゼリー、こめ、ロールパン、こむぎこ、スパゲティ、バター、はるさめ、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とりく、ハム、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、レッドキャベツ、コーン、マッシュルーム、ほうれんそう、パセリ	しょうゆ、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや さくらごはん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 163 mg
03 (水)	未満児主食ごはん しろみぎかなのカレーあんかけ さんしよあえ かきたまじる	おちや	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、あぶら、どらやき	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、ハム	きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、わかめ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 214 mg
04 (木)	かわりめごはん とりにくのてりやき ひじきに たまねぎのみそしる	おちや ★主食はいりません★	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりく、だいず、みそ、あぶらあげ、さけ	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、うめぼし、ひじき、しいたけ、こんぶ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、さけ	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 241 mg
05 (金)	未満児主食ごはん あつあげとひきにくのちゅうかい ため コーンいりにんじんサラダ なめこスープ	おちや	こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくりこ、せんべい	ジョア、なまあげ、ぶたひきにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、なめこ、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、ピーマン、コーン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかいしのもと、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 858 mg
6(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	
08 (月)	未満児主食ごはん ひじきいりとりつくね そらまめのホクホクサラダ えのきのみそしる	おちや	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、ビスコ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ハム、みそ	にんじん、たまねぎ、そらまめ、えのきたけ、コーン、ねぎ、ひじき、レモン	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 268 mg
09 (火)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル こまつなのごますあえ なすのけんちんじる	おちや	こめ、こむぎこ、さとう、マーガリン、ごま、バター、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、たまご	こまつな、にんじん、なす、もやし、レーズン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 263 mg
10 (水)	未満児主食ごはん おまめのキッシュふう カレーきんぴら えのきともやしのスープ	おちや	こめ、じゃがいも、さとう、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、だいず、なまくりーム、ベーコン、ツナ、チーズ	バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう、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 472 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 209 mg
11 (木)	未満児主食ごはん ささみのこうそうパンこやき キャベツとツナのサラダ じゃがいものトマトスープ	おちや	こめ、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、スパゲティ、バター、さとう、あぶら、パン	ぎゅうにゅう、さきみ、ツナ、ベーコン、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、きゅうり	す、しお、パセリこ、こしょう、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 239 mg
12 (金)	未満児主食ごはん マーボー豆腐 もやしのすのもの ヨーグ	おちや	ゼリー、こめ、せんべい、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	どうふ、ヨーグ、ぶたひきにく、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	す、しょうゆ、ちゅうかいしのもと、しお	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 378 mg
13(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	
15 (月)	未満児主食ごはん とりにくのかおりやき ポテトサラダ やさしいりかきたまスープ	おちや	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、かたくりこ、クラッカー	とりにく、以：アイスクリーム・未：ヨーグルト、たまご	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、あおさ	しょうゆ、さけ、しお、おろししょうが、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや/クラッカー 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 125 mg
16 (火)	未満児主食ごはん カレー きゅうりのじゃこあえ ヤクルト	おちや	こめ、じゃがいも、さとう、パン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちりめんじゃこ、チーズ、スキムミルク、ヤクルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、グリーンピース	カレールー、ケチャップ、す、しょうゆ、ソース	豆乳 ぎゅうにゅう メロンパン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 326 mg
17 (水)	未満児主食ごはん チーズいりオムレツ ほうれんそうのレモンす じゃがにらスープ	おちや	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、クッキー	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、なつみかん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にら、グリーンピース、コーン、レモン	しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	ジョア ぎゅうにゅう なつみかんかんクッキー	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 238 mg
18 (木)	未満児主食ごはん やきにく わかめスープ あまざけフルーツヨーグルト	おちや	こめ、もちこめ、さとう、さとう、あぶら、あまざけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト、なるど	たまねぎ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、パプリカ、ピーマン、わかめ、しょうが	しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	ヨーグ ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 234 mg
19 (金)	メキンカンライス スパイシーチキン レタススープ ゼリー	おちや ★主食はいりません★	こめ、せんべい、こむぎこ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら、ゼリー	ヨーグルト、とりく、ウインナーソーセージ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、パプリカ、ピーマン、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、しお、ほんみりん、カレーこ、コンソメ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.7 g カルシウム 176 mg
20(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	
22 (月)	未満児主食ごはん ごぼうのドライカレー ほうれんそうのスープ なつみかんかん	おちや	ゼリー、こめ、マカロニ、バター、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、きなこ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、しいたけ、レーズン、しょうが、にんにく、なつみかん	ケチャップ、カレールー、カレーこ、しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 211 mg
23 (火)	未満児主食ごはん さかなのラヴィゴットソース かぼちゃのゴマサラダ オクラのスープ	おちや	こめ、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、ふ、ごま、ビスケット	ジョア、しいら、ベーコン	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、オクラ、パプリカ、ピーマン	す、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 731 mg
24 (水)	サラダうどん あげぎょうざ ヤクルト おちや	★主食はいりません★	うどん、さとう、ごまあぶら、あぶら	ヨーグルト、ツナ、ぎょうざ、ヤクルト	もやし、きゅうり、りんご、もも、みかん、トマト、コーン、わかめ	しょうゆ、す、ちゅうかいしのもと	牛乳 むぎちや フルーツヨーグルト	エネルギー 407 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 119 mg
25 (木)	未満児主食ごはん とりにくのうめしゆに ゆたかあえ きのこスープ	おちや	こめ、ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりく、ベーコン、たまご	にんじん、もやし、えのきたけ、しめじ、いんげん、たくあん、ねぎ	しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう まっちゃんむしパン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.6 g カルシウム 226 mg
26 (金)	未満児主食ごはん ぶたにくとキャベツのみそいため ツナときゅうりのすのもの どうふのすましじる	おちや	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま、かりんどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、どうふ、ツナ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	りんごジュース ぎゅうにゅう かりんどう	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 243 mg
27(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	
29 (月)	未満児主食ごはん マーボナス きゅうりのあまざけ にらたまスープ	おちや	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、パウムクーヘン	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、みそ	なす、きゅうり、にんじん、みかん、わかめ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかいしのもと、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう パウムクーヘン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 202 mg
30 (火)	未満児主食ごはん やきぎかな(さけ) ごぼうサラダ オニオンスープ	おちや	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、ハム	どうもろこし、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	しょうゆ、さけ、ほんみりん、しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう どうもろこし	エネルギー 457 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.4 g カルシウム 188 mg

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。