

献立表

2026年6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		体を作るもとになるもの		体の調子を整えるもの		調味料	
		げんき くん 	もりもり くん 	にこにこ ちゃん 			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 367 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 191 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 504 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 228 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 422 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 250 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 396 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 234 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 420 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 674 mg	
6(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキヤロットジュース		
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 409 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 325 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 454 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 231 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 389 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 246 mg	
11 (木)	未満児主食ごはん ささみのこうろうパンこやき 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、さきこ、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 447 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 232 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 491 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 445 mg	
13(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキヤロットジュース		
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 やさい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 437 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 229 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	カレールウ、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 497 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 286 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 382 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 620 mg	
18 (木)	未満児主食ごはん やきにく わかめスープ あまぎ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、あまぎけ	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 466 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 298 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 505 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 219 mg	
20(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキヤロットジュース		
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、カレールウ、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 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 247 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 444 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 573 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 389 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 205 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 467 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 199 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 441 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 190 mg	
27(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキヤロットジュース		
29 (月)	未満児主食ごはん マーボナス きゅうりのあまぎけ 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 442 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 18.7 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 380 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 230 mg	