

献立表

2026年7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 (水)	未満児主食ご飯 とりにくのさつぱりに いそあえ とうふのみそしる	おちゃ	こめ、パン、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、のり、にんにく、ほうれんそう	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 405 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 200 mg
02 (木)	未満児主食ごはん ひじきオムレツ きゅうりのゆかりあえ えのきのすましじる	おちゃ	じゃがいも、こめ、かたくりこ、バター、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりひきにく、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき	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 じゃがいももち	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 162 mg
03 (金)	サラダうどん チキンナゲット なつみかんかん おちゃ	★主食はいりません★	うどん、せんべい、あぶら	ヨーグルト、ツナ、チキンナゲット	なつみかん、もやし、きゅうり、トマト、コーン、わかめ	めんつゆ、す	牛乳 むぎもち ヨーグルト せんべい	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 21.4 g 228 mg
4 (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			
06 (月)	未満児主食ごはん やきしゅうまい たたききゅうり モロヘイヤのスープ	おちゃ	こめ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、たいやき	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、モロヘイヤ、しょうが	しょうゆ、す、しお、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 199 mg
07 (火)	たなばたそうめん ほしのコロッケ たなばたゼリー おちゃ	★主食はいりません★	ゼリー、そうめん、あぶら、コロッケ、ワッフル	ぎゅうにゅう、ハム	みかん、トマト、きゅうり、オクラ、にんじん	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 196 mg
08 (水)	未満児主食ごはん とりにくのカレーふうみやき キャベツサラダ とうがんのスープ	おちゃ	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	バナナ、とうがん、キャベツ、にんじん、みかん、きゅうり、ねぎ、レーズン	す、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 バナナ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 232 mg
09 (木)	未満児主食ごはん やきざかな(さけ) ひじきのもの かぼちゃのみそしる	ゼリー おちゃ	ゼリー、こめ、もちごめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、きなこ、ツナ、だいたい、あぶらあげ	にんじん、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、いんげん、ひじき	だしじる、しょうゆ、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう きなこのおはぎ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 9.8 g カルシウム 294 mg
10 (金)	未満児主食ごはん いりどり ツナときゅうりのすのもの とうふとおくらのみそしる	おちゃ	こめ、ビスケット、さとう、あぶら、ごま	ショア、とうふ、とりにく、ツナ、みそ	きゅうり、にんじん、れんこん、たけのこ、ごぼう、いんげん、わかめ、ねぎ、オクラ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 ショア ビスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 607 mg
11 (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			
13 (月)	未満児主食ごはん やさいたつぷりなつマーボー じゃがにらスープ なつみかんかん	おちゃ	こめ、じゃがいも、かたくりこ、ごまあぶら、さとう、クワッカー	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ	なつみかん、なす、トマト、たまねぎ、いちごジャム、ピーマン、にんじん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ジャムサンドクワッカー	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 271 mg
14 (火)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー コールスローサラダ ゼリー	おちゃ	ゼリー、こめ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう	ぶたにく、ヨーグルト、ハム、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、りんご、もも、みかん、にんじん、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、す、こしょう	牛乳 むぎもち あまぎけフルーツヨーグルト	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 168 mg
15 (水)	未満児主食ごはん くろはんべんフライ もやしのちゃサラダ ふじえだスープ	おちゃ	こめ、パンこ、あぶら、こむぎこ、マヨネーズ、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、くろはんべん、とりにく、ツナ	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、レッドキャベツ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、しょうゆ	ヨーグ ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 280 mg
16 (木)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき キャベツとひじきのサラダ にんじんのポタージュ	おちゃ	こめ、ふじいろじゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、パセリ	ソース、す、マスタード、しお、こしょう、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう ふじいろフライドポテト	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 220 mg
17 (金)	わふうスパゲティ レタススープ フルーツコンポート おちゃ	★主食はいりません★	スパゲティ、ごまあぶら、クワッカー	以アイス、未ヨーグルト、とりにく、ツナ、ベーコン	にんじん、みかん、パイナップル、たまねぎ、レタス、もも、しめじ、しいたけ、ねぎ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎもち クワッカー 以アイスクリーム 未ヨーグルト	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 203 mg
18 (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			
21 (火)	未満児主食ごはん なつやさいカレー キャベツのごまいりサラダ ヨーグ	おちゃ	こめ、あぶら、さとう、ごま、ビスコ	とうにゅう、ヨーグ、ぶたにく、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ	カレールウ、す、しお	牛乳 とうにゅう ビスコ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 487 mg
22 (水)	ピピンバ スマイルポテト わかめスープ おちゃ	ゼリー ★主食はいりません★	ゼリー、こめ、フライドポテト、せんべい、ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	ジョア、ぶたひきにく、なると	もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 584 mg
23 (木)	未満児主食ごはん とりにくのマリネ ハムととうがんのスープ フルーツヨーグルト	おちゃ	こめ、しよパン、さとう、かたくりこ、あぶら、マーガリン、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ハム、きなこ	とうもろこし、かぼちゃ、パイナップル、たまねぎ、こまつな、レモン、しょうが	す、しょうゆ、しお、コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 182 mg
24 (金)	未満児主食ごはん さかなのかばやき きゅうりのあまざえ なすのけんちんじる	おちゃ	こめ、かりんとう、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく	きゅうり、みかん、なす、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.3 g カルシウム 166 mg
25 (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			
27 (月)	そめい(菜飯) ししゃものフライ はるさめのすのもの ヨーグ	おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、こめ、せんべい、もちごめ、こむぎこ、パンこ、はるさめ、あぶら、さとう	ヨーグ、ししゃも	きゅうり、みかん、にんじん、コーン	す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎもち ゼリー せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 420 mg
28 (火)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき かぼちゃサラダ ミネストローネ	おちゃ	こめ、マヨネーズ、スパゲティ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、チーズ	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ、す、しお、こしょう、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう とうもろこし	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 197 mg
29 (水)	未満児主食ごはん ツナオムレツ なつとうサラダ きなこスープ	おちゃ	こめ、さとう、バター、ごまあぶら	たまご、なつとう、ツナ、とりにく、ハム、チーズ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、しおこんぶ、ねぎ	す、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎもち しおこんぶごはん	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 171 mg
30 (木)	未満児主食ごはん なすいりハンバーグ かぼちゃのグラッセ えのきとにんじんのスープ	おちゃ	こめ、しよパン、パンこ、バター、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、ソース、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 171 mg
31 (金)	未満児主食ごはん さげのムニエル ほうれんそうのマヨコーンあえ とんじる	おちゃ	こめ、さといも、マヨネーズ、こむぎこ、バター、クッキー	ヨーグルト、さけ、とうふ、ぶたにく、ツナ、みそ	ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、コーン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎもち ヨーグルト クッキー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 240 mg