

献立表

2026年8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 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		3時おやつ	
1(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	
03 (月)	未満児主食ごはん おちや タンドリーチキン キャベツサラダ とうにゅうコーンスープ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、シャーベット	とりにく、とうにゅう、ヨーグルト	キャベツ、クリームコーン、にんじん、みかん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、レーズン、にんにく	ケチャップ、す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	牛乳 むぎちや／せんべい 以シャーベット 未ヨーグルト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 69 mg
04 (火)	未満児主食ごはん おちや かぼちゃコロッケ えいようさんびら えのきのすましじる	こめ、かぼちゃコロッケ、あぶら、さとう、バター、ごま	ぶたひきにく、くろはんぺん	にんじん、とうもろこし、ごぼう、えのきたけ、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや とうもろこしごはん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 54 mg
05 (水)	ガーリックチャーハン おちや しゅうまい ★主食はいりません★ やさしいりかきたまスープ ゼリー	ゼリー、こめ、あぶら、プリン	ぎゅうにゅう、たまご、やさぶた、しゅうまい	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう プリン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 239 mg
06 (木)	未満児主食ごはん おちや チンジャオロース きゅうりのあまずあえ とうがんのスープ	こめ、スパゲティ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、く、きなこ	とうがん、きゅうり、ピーマン、たけのこ、にんじん、みかん、わかめ、ねぎ、しょうが	す、しょうゆ、オイスターソース、しお	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 508 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 200 mg
07 (金)	未満児主食ごはん おちや ハヤシシチュー マカロニサラダ ヤクルト	ゼリー、こめ、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、あぶら、ビスケット	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、ヤクルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ、す、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ゼリー ビスケット	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.5 g カルシウム 263 mg
8(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	
10(月)	12(水)13(木)14(金) ～希望保育～	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参してください★				アップルキャロットジュース	
15(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	
17 (月)	未満児主食ごはん おちや なつやさいカレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、らっきょうつけ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、レモン	カレールウ	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 283 mg
18 (火)	未満児主食ごはん おちや ちゅうかふうローストチキン パンサンスー ほうれんそうとしいたけのスープ	こめ、せんべい、はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	ジョア、とりにく、ハム、	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 733 mg
19 (水)	未満児主食ごはん おちや にくじゃが こまつなのいそあえ とうふのみそしる	じゃがいも、こめ、パン、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし、いんげん、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 276 mg
20 (木)	未満児主食ごはん おちや おやこに こまつなのみそしる なつみかんかん	こめ、こむぎこ、マーガリン、さとう、コーンフレーク	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、かまぼこ、みそ、あぶらあげ	たまねぎ、なつみかん、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ジョア ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 239 mg
21 (金)	ひやしちゅうか おちや ほしのハンバーグ ヨーグ ★主食はいりません★	ちゅうかめん、ごま、さとう、どらやき	ぎゅうにゅう、たまご、ハム、ヨーグ、ハンバーグ	トマト、きゅうり	ひやしちゅうかのたれ	りんごジュース ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 313 mg
22(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 (月)	未満児主食ごはん おちや じゃがいもとベーコンのオムレツ なっとうサラダ きのこスープ	こめ、じゃがいも、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、なっとう、とりにく、ベーコン、ハム、チーズ	バナナ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ねぎ	す、めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 240 mg
25 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマーマレードに キャベツとツナのサラダ なすのみそしる	こめ、さとう	とりにく、ヨーグルト、ツナ、みそ	キャベツ、なす、りんご、もも、パイナップル、たまねぎ、マーマレード、にんじん、きゅうり、ねぎ、にんにく	だしじる、す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 102 mg
26 (水)	未満児主食ごはん おちや ししやものフライ さんしよくあえ ほうれんそうのスープ	こめ、さとう、ホットケーキミックス、こむぎこ、パンこ、マーガリン、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ししやも、たまご、ハム	きゅうり、ほうれんそう、かぼちゃ、コーン、たまねぎ、にんじん	す、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう かぼちゃのプリンケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 332 mg
27 (木)	スパゲティ ミートソース ★主食はいりません★ モロヘイヤのスープ ヨーグルト おちや	スパゲティ、こめ、さとう、あぶら、ごま	ぶたひきにく、とり、く、さけ、チーズ、ヨーグルト	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、モロヘイヤ、しいたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや さけごはん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 184 mg
28 (金)	未満児主食ごはん おちや しいたけたっぷりマーボー豆腐 きりぼしだいこんのサワーづけ ヨーグ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、パン	ぎゅうにゅう、とうふ、ヨーグ、ぶたひきにく、みそ、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、ねぎ、きりぼしだいこん、しいたけ、しそ、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう メロンパン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 518 mg
29(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	
31 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのチーズやき かふうあえ かぼちゃのみそしる	こめ、ビスコ、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とり、く、みそ、あぶらあげ、チーズ	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.9 g カルシウム 295 mg

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。