

献立表

2026年8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	
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 433 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 212 mg
04 (火)	未満児主食ごはん おちや かぼちゃコロッケ えいようきんぴら 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 440 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 139 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、やきぶた、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	ヨーク ぎゅうにゅう プリン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 313 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、とりにく、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 418 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 238 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 545 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.1 g カルシウム 238 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 なつやさいかレー 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、らっきょうづけ、にんじん、ピーマン、トマトビュレ、レモン	カレールウ	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 265 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 ほうれんそうといいたけのスープ	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 393 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 574 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 411 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 299 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 483 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 325 mg
21 (金)	ひやしちゅうか おちや ほしのハンバーグ ヨーク ★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、ヨーク、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 437 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 265 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 392 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 233 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 あまぎけフルーツヨーグルト	エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 177 mg
26 (水)	未満児主食ごはん おちや ししゃものフライ さんしょくあえ 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、ししゃも、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 424 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 334 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、とりにく、さけ、チーズ、ヨーグルト	たまねぎ、トマトビュレ、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 513 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 261 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 ヨーク	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、ヨーク、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 517 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 482 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、とりにく、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 488 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 331 mg