

献 立 表

2026年10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	3時おやつ		
		げんきくん	もりもりくん	にこにこちゃん				
01 (木)	ちゃんぽんめん ★主食はいりません★ あげぎょうざ ヨーグルト おちゃ	やきそばめん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、シュウクリーム	ぶたにく、なると、ヨーグルト	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや ミニシュウクリーム	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 248 mg	
02 (金)	未満児主食ごはん ツナオムレツ ポテトサラダ ほうれんそうのスープ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、バター、ビスコ	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、チーズ、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン、グリーンピース	しお、こしょう、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 299 mg	
3(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		
05 (月)	未満児主食ごはん ボークビーンズ キャベツとツナのサラダ ヨーグ	こめ、じゃがいも、かりんとう、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ヨーグ、ぶたにく、だいた、ツナ	たまねぎ、トマトジュース、キャベツ、にんじん、きゅうり	ソース、ケチャップ、す、パセリ、こ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 424 mg	
06 (火)	未満児主食ごはん やきにく はるさめサラダ えのきともやしのスープ	こめ、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、たいやき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	たまねぎ、きゅうり、もやし、みかん、えのきたけ、にんじん、パプリカ、ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、す、ほんみりん、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 232 mg	
07 (水)	未満児主食ごはん さばのおろしに ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる	ゼリー、こめ、しょうパン、さとう、マーガリン、ごま	ぎゅうにゅう、さば、みそ、あぶらあげ、チーズ	だいこん、もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	だしじ、しょうゆ、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 246 mg	
08 (木)	未満児主食ごはん スパイシーチキン もやしのすのもの じゃがにらスープ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごま、ごまあぶら	とりにく、かつおぶし	もやし、きゅうり、にんじん、にら、しおこんぶ、ねぎ、りんごジュース、にんにく、しょうが	す、しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや しおこんぶごはん	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 146 mg	
09 (金)	ふきよせごはん はしのハンバーグ こまつなとたまごのすまじる おちゃ	★主食はいりません★ こめ、もちごめ、さつまいも、ビスケット、かたくりこ、さとう、あぶら、ごま	ヨーグルト、とりにく、たまご	にんじん、しめじ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、グリーンピース	だしじ、しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお、ケチャップ、ソース	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 238 mg	
10(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 (火)	未満児主食ごはん あつあげのすたふ きゅうりづけ ちゅうかスープ	ゼリー、こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、せんべい	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、たまご	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと	ヨーグ ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 356 mg	
14 (水)	未満児主食ごはん さけのかわりさきょうやき ほうれんそうとハムのおかかあえ けんちんじ	こめ、こむぎこ、さとう、バター、マヨネーズ、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうにゅう、ぶたにく、ハム、クリームチーズ、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ、いちごジャム、ねぎ	だしじ、しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ストロベリーマフィン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 257 mg	
15 (木)	未満児主食ごはん にらたま きゅうりのあまずあえ えのきとにんじんのスープ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく	バナナ、きゅうり、みかん、にんじん、えのきたけ、わかめ、にら、たまねぎ、ねぎ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 181 mg	
16 (金)	さんしよくそぼろどん きりぼしだいごんのナムル かきたまじる おちゃ	★主食はいりません★ こめ、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、あぶら、ビスケット	ジョア、たまご、こおりどうふ、とりひきにく、かまぼこ	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、きりぼしだいごん、ねぎ、しょうが	だしじ、しょうゆ、す、しお	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 626 mg	
17(土)	★運動会★							
19 (月)	未満児主食ごはん はくさいとぶたにくのわふうとろみあん かぼちゃのグラッセ ヨーグルト	こめ、もちごめ、さとう、かたくりこ、あぶら、バター	ぶたにく、ヨーグルト	はくさい、にんじん、しいたけ、しょうが、かぼちゃ	だしじ、しょうゆ、ほんみりん、オイスターソース、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや あまからおやき	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 229 mg	
20 (火)	未満児主食ごはん さわらのゆずかおりやき やさしいサラダ とんじ	こめ、ホットケーキミックス、さいとも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、ぶたにく、ウインナーソーセージ、みそ	だいごん、きゅうり、キャベツ、ミックスベジタブル、パイナップル、にんじん、コーン、ねぎ、ゆず	だしじ、す、ほんみりん、しょうゆ、しお、カレーこ	りんごジュース ぎゅうにゅう カレーふうみむしパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 198 mg	
21 (水)	未満児主食ごはん とりにくのオーロラソース かぶのちゅうかサラダ そうめんのすまじる	こめ、そうめん、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、いもようかん	ぎゅうにゅう、とりにく、なると	かぶ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ、レモン	だしじ、しょうゆ、す、ケチャップ、パセリ、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 174 mg	
22 (木)	未満児主食ごはん やきざかな(さけ) きりぼしだいごんのいりに なめこのみそしる	こめ、パン、さんおんとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、あぶらあげ	なめこ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、きりぼしだいごん、いんげん、しいたけ	だしじ、しょうゆ、さけ	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 410 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 256 mg	
23 (金)	未満児主食ごはん ししゃものフライ さつまいもとひじきに だいごんのみそしる	こめ、さつまいも、せんべい、あぶら、さとう	ジョア、ししゃもフライ、みそ、あぶらあげ	だいごん、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき	だしじ、しょうゆ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 655 mg	
24(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		
26 (月)	未満児主食ごはん きのこカレー キャベツのゴマリサラダ ヨーグ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、クッキー	ヨーグルト、ぶたにく、ハム、ヨーグ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、えのきたけ	カレーウ、す、ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 353 mg	
27 (火)	スパゲッティ ナポリタン スマイルポテト はくさいスープ おちゃ	★主食はいりません★ スパゲティ、あぶら、さとう、バター、パウムクーヘン、スマイルポテト	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、しお、コンソメ	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 14.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 198 mg	
28 (水)	未満児主食ごはん ちくわのおちゃあげ ゆたかあえ きのこスープ	こめ、マヨネーズ、こむぎこ、あぶら、かたくりこ、ごま、さとう、せんべい	とりにく、ちくわ	みかん、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、いんげん、たくあん、こまつな、しいたけ	しょうゆ、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや みかん せんべい	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 164 mg	
29 (木)	未満児主食ごはん ささみのこうそうパンこやき ほうれんそうのツナマヨあえ かぶのスープ	こめ、パンこ、マヨネーズ、こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、ささみ、ベーコン、ツナ、チーズ	バナナ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、もやし、たまねぎ、パセリ	しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう、コンソメ	ジョア ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 601 mg	
30 (金)	ロールパン かぼちゃグラタン レタススープ ハロウィンプリン	おちゃ ★主食はいりません★ パン、あぶら、こむぎこ、バター、マカロニ、パンこ、カップケーキ、プリン	ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レタス、コーン	しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう ハロウィンカップケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 28.3 g カルシウム 308 mg	
31(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		