

献立表

2026年10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)				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 (木)	ちゃんぽんめん あげぎょうざ ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★	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 441 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 164 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	おちゃ	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 521 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 27.0 g カルシウム 322 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 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ ヨーグ	おちゃ	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、だいず、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 625 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 445 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	おちゃ	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 569 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 191 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 おちゃ	ゼリー、こめ、しよくパン、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	だしじる、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 608 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 258 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	おちゃ	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 516 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 63 mg
09 (金)	ふきよせごはん ほしのハンバーグ こまつなとたまごのすましじる 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	だしじる、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 523 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 199 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 あつあげのすぶたふう きゅうりつけ ちゅうかスープ	おちゃ	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 569 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 306 mg
14 (水)	未満児主食ごはん さけのかわりさいきょうやき ほうれんそうとハムのおかかあえ けんちんじる	おちゃ	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、とりにゅう、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	だしじる、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 526 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 223 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	おちゃ	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 453 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 200 mg
16 (金)	さんしよくそぼろどん きりぼしだいこんのナムル 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、こおり豆腐、とりひきにく、かまぼこ	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しお	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 9.3 g カルシウム 797 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	おちゃ	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	だしじる、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 514 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 145 mg
20 (火)	未満児主食ごはん さわらのゆずかりやき やさしいサラダ とんじる	おちゃ	こめ、ホットケーキミックス、さといも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さわら、豆腐、ぶたにく、ウインナーソーセージ、みそ	だいこん、きゅうり、キャベツ、ミックスベジタブル、パインナップル、にんじん、コーン、ねぎ、ゆず	だしじる、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 579 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 254 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 そうめんのすましじる	おちゃ	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	だしじる、しょうゆ、す、ケチャップ、パセリこ、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g カルシウム 190 mg
22 (木)	未満児主食ごはん やきざかな(さけ) きりぼしだいこんのいりに なめこのみそしる	おちゃ	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、きりぼしだいこん、いんげん、しいたけ	だしじる、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 477 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 221 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 だいこんのみそしる	おちゃ	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	だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 847 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	おちゃ	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	カレールウ、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 584 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 323 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 512 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 197 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	おちゃ	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 447 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 94 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	おちゃ	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 484 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 215 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 615 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 29.6 g カルシウム 344 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	

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。