献　立　表

2026年12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) 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01(火)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのカレーふうみやき マセドアンサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ	とりにく、チーズ、ハム、なると、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しいたけ、しおこんぶ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ、しお	牛乳 むぎちゃ しおこんぶごはん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 85 mg
02(水)	なすのスパゲティミートソース かぶのスープ　★主食はいりません★ ヨーグルト おちゃ	スパゲティ、さとう、あぶら、せんべい	ヨーグルト、ぶたひきにく、ベーコン、チーズ	みかん、たまねぎ、かぶ、ホールトマト、にんじん、なす、グリンピース、パセリ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ	牛乳 むぎちゃ みかん せんべい	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 168 mg
03(木)	未満児主食ごはん　おちゃ さけのチーズやき はるさめサラダ オニオンスープ	こめ、こめこ、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうにゅう、ハム、チーズ、おから	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん、コーン、レーズン、わかめ、パセリ	す、しょうゆ、コンソメ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう キャロットケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 270 mg
04(金)	未満児主食ごはん　おちゃ あげおでん そうめんのすましじる ゼリー	ゼリー、こめ、じゃがいも、ビスコ、そうめん、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、はんぺん、さつまあげ、みそ	だいこん、こんにゃく、にんじん、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 280 mg
5(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	
07(月)	未満児主食ごはん　おちゃ ツナとマカロニのグラタン スマイルポテト こまつなのスープ	こめ、スパゲティ、あぶら、こむぎこ、パンこ、バター、スマイルポテト、バウムクーヘン	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ	たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、しめじ、パセリ	しお、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう バウムクーヘン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 279 mg
08(火)	未満児主食ごはん　おちゃ にくじゃが きゅうりづけ わかめのみそしる	じゃがいも、こめ、しょくパン、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ベーコン、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、いんげん、ねぎ、わかめ、こんにゃく	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、ほんみりん、す	豆乳 ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 260 mg
09(水)	未満児主食ごはん　おちゃ あつあげのドライカレー もやしのすのもの ゼリー	ゼリー、こめ、あぶら、こめこ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたひきにく	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	す、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレーこ、しお	ヨーク ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 287 mg
10(木)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのトマトに キャベツサラダ ヤクルト	こめ、じゃがいも、こめこ、マーガリン、さとう、コーンスターチ、ふんとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ヤクルト	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、みかん、きゅうり、ピーマン、レーズン	ケチャップ、す、しお、コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう こめこスノーボールクッキー	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 238 mg
11(金)	もみじごはん　おちゃ やきざかな　★主食はいりません★ ゆたかあえ やさいいりかきたまスープ	こめ、マヨネーズ、ごま、さとう、ビスケット	ジョア、さけ、たまご	にんじん、こんにゃく、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、たくあん、こんぶ	しょうゆ、コンソメ、しお	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 807 mg
12(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	
14(月)	未満児主食ごはん　おちゃ ポトフ ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、せんべい	ヨーグルト、とりにく、ウインナーソーセージ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	しょうゆ、ようふうだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ みかん せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 138 mg
15(火)	未満児主食ごはん　おちゃ さばのケチャップに こまつなのごまずあえ かぼちゃのみそしる	こめ、じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さば、みそ、あぶらあげ、チーズ	こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	だしじる、ケチャップ、す、ソース、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう チーズインスティックポテト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 277 mg
16(水)	未満児主食ごはん　おちゃ あつあげとひきにくのちゅうかいため きゅうりのゆかりあえ おふのスープ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、たいやき	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく	きゅうり、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、コンソメ	ヨーク ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 298 mg
17(木)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくとポテトのあげに ブロッコリーのごまあえ はくさいスープ	こめ、じゃがいも、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	とりにく、あぶらあげ、ベーコン	だいこん、にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、だいこんのは、いんげん	だしじる、しょうゆ、しお、コンソメ	牛乳 むぎちゃ だいこんめし	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 91 mg
18(金)	シーチキンピラフ　おちゃ チキンナゲット　★主食はいりません★ ミネストローネ クリスマスデザート	こめ、スパゲティ、バター、ゼリー、ケーキ	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ツナ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、マッシュルーム、いんげん、パセリ	しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.5 g カルシウム 241 mg
19(土)	～クリスマスの集い～						
21(月)	未満児主食ごはん　おちゃ おまめのキッシュふう ひじきに えのきとにんじんのスープ	こめ、かりんとう、さとう、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、たまご、だいず、だいず、なまクリーム、ベーコン、あぶらあげ、チーズ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき	しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお、こしょう、コンソメ	ジョア ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.4 g カルシウム 250 mg
22(火)	かぼちゃのほうとうふう　★主食はいりません★ ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト おちゃ	うどん、せんべい、さとう	ヨーグルト、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、しめじ、ねぎ、にんじん	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちゃ みかん せんべい	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 5.5 g カルシウム 168 mg
23(水)	未満児主食ごはん　おちゃ しぞ～かおでん いそあえ みかん	こめ、じゃがいも、もちごめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くろはんぺん、みそ、かつおぶし	みかん、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、こんぶ、のり、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.7 g カルシウム 249 mg
24(木)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのマヨネーズやき なっとうサラダ にらたまスープ	こめ、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、いもようかん	しいら、たまご、なっとう、ハム、チーズ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン、にら、パセリ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちゃ いもようかん	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 85 mg
25(金)	未満児主食ごはん カレー ハムとらっきょうのサラダ おたのしみデザート	こめ、こめこ、さとう、あぶら、クッキー、おたのしみデザート	ジョア、とりひきにく、ハム、ホイップクリーム	ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、れんこん、らっきょうづけ、にんじん、しいたけ、みかん、レモン、にんにく	ソース、カレーこ、しお、こしょう	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 787 mg
26(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	
28(月)	～希望保育～　★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	

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。