



給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、レーズンパン
2	日			
3	月	ごはん	さつま汁、ぎせい豆腐、きゅうりの酢の物	牛乳、焼きそば
4	火	ごはん	五目汁、鶏肉のごまみそ焼き、白菜ののりあえ	牛乳、黒糖蒸しパン
5	水	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁、筑前煮、ほうれん草の白あえ	牛乳、オレンジゼリー
6	木	パン	野菜スープ、豚肉と玉ねぎのソテー、マカロニサラダ	牛乳、じゃこごまおにぎり
7	金	ごはん	なめこのみそ汁、ししゃものチーズフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、豆乳フレンチトースト
8	土	ごはん	豚丼、豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、いちごジャムパン
9	日			
10	月		<体育の日>	
11	火	ごはん	中華風コーンスープ、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、さつま芋のガレット
12	水	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、切干し大根のサラダ	牛乳、チーズラスク
13	木	パン	ミネストローネスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、お好み焼き
14	金	ごはん	すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、きんぴらごぼう	牛乳、豆腐団子
15	土	ごはん	ハヤシライス、みかんヨーグルト	牛乳、あんぱん
16	日			
17	月	ごはん	かに豆腐汁、シュウマイ、ほうれん草のナムル	牛乳、パウンドケーキ
18	火	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、もやしゆかりあえ	牛乳、おからドーナツ
19	水	ごはん	大豆カレー、きゅうりとコーンのサラダ、梨	牛乳、簡単ピザ
20	木	パン	野菜スープ、チキンカツ、キャベツとツナのマヨネーズあえ	牛乳、お誕生日お楽しみおやつ
21	金	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、さんまのかば焼き、コロコロサラダ	牛乳、タマゴトースト
22	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、ジャムサンドクラッカー
23	日			
24	月	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、肉じゃが、小松菜のおかかあえ	牛乳、バナナパンケーキ
25	火	ごはん	のっぺい汁、なすと豆腐のそぼろ煮、きゅうりと人参の昆布あえ	牛乳、プリン
26	水	☆不要です	きのこうどん、柿	牛乳、桃クリームパン
27	木	パン	ポテトスープ、チーズインハンバーグ、ブロッコリーのミモザサラダ	牛乳、雑炊
28	金	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ほうれん草のごまあえ	牛乳、人参カップケーキ
29	土	ごはん	カレーライス、バナナ	牛乳、せんべい、ゼリー
30	日			
31	月	ごはん	里芋と小松菜のみそ汁、厚焼き卵、なすと豚肉の炒め煮	牛乳、どら焼き

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

献立作成はこの流れで！



「今日の献立、昨日と似てしまった!」、「夕ご飯、何にしよう?」、「なんだか、毎日同じようなものばかり。」などといったことはありませんか。献立を作成するポイントを押さえ、より楽しく食事づくりをしましょう。

1. 献立とは

ご飯などの「主食」の他に汁物と主菜、副菜を組み合わせた「一汁二菜」を基本とした料理の組み合わせです。

2. 主菜を考える

主菜とは、肉、魚、大豆製品、卵などたんぱく質源となる食品をメインに使用した大きなおかずです。たんぱく質は身体を作り成長するには欠かすことのできない栄養素です。



3. 副菜を考える

副菜とは野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、和え物、煮物、蒸し物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。

4. 汁を考える

副菜と同様に、野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた料理です。咀嚼、嚥下機能が未発達な子どもにとって、食事全体を食べやすくしてくれる料理です。