



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス オレンジ 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
2日				
3月	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 大根とツナのあえ物 牛乳 おからチーズドーナツ	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 鶏団子と白菜ののり煮 大根のあえもの おからホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏団子と白菜ののり煮 大根のやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐と白菜ののり煮 大根のやわらか煮
4火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 大豆の天ぷら きゅうりの酢の物 牛乳 豆乳かんでん	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりののり煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりののり煮
5水	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 ひじき団子のあんかけ ほうれん草のおかか和え 牛乳 じゃこトースト	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草の和え物 ジャムパン	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草ののり煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののり煮
6木	牛乳 食パン 豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏ささみのトマト煮 パスタのあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりののり煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 豆腐のトマト煮 きゅうりののり煮
7金	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 サバの照り焼き 五目野菜のみそ煮 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 白身魚のやわらか煮 五目野菜のみそ煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参ののり煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参ののり煮
8土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 あんぱん	豆乳ココア ごはん 鶏ささみのやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 五分がゆ 鶏ささみのやわらか煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白身魚のやわらか煮 もやしのだし汁
9日				
10月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉の西京焼き ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 さつま芋チップ	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子のみそ煮 人参のあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子ののり煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮
11火	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のりあえ 牛乳 フルーツのゼリーがけ	ごはん 大根のみそ汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のりあえ くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 白菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐とじゃが芋ののり煮 白菜のやわらか煮
12水	牛乳 ドライカレーライス きゅうりとコーンのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 簡単ピザ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの ブルーベリーヨーグルト ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりののり煮	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりののり煮
13木	牛乳 食パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 牛乳 みたらし団子	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のあえもの きな粉おにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋ののり煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋ののり煮
14金	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の磯辺揚げ きゅうりの華風サラダ 牛乳 チーズラスク	ごはん 大根と人参のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮
15土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
16日				

日付	完了期	後期	中期	初期
17月	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のサラダ 牛乳 オレンジゼリー	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 じゃが芋とささ身のやわらか煮 ほうれん草のあえもの みかん	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋とささ身のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
18火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
19水	牛乳 わかめおにぎり ソース焼きそば きのこのスープ フルーツポンチ 牛乳 秋の爽りケーキ	おにぎり 野菜うどん くだもの ホットケーキ	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
20木	牛乳 食パン クリームシチュー ベーコンオムレツ ゆで野菜 牛乳 大学がぼちゃ	食パン クリームシチュー 白身魚のやわらか煮 ゆで野菜 かつおのきんとん	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
21金	牛乳 チキンピラフ 野菜スープ フライドチキン フライドポテト マカロニのトマト煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ 牛乳 クリスマスケーキ	ごはん 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 マカロニのトマト煮 ブロッコリーのあえもの バナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ 	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ
22土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろ煮 人参のだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 人参のだし汁
23日	〈天皇誕生日〉			
24月	〈振替休日〉 			
25火	牛乳 ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 ぎせい豆腐 じゃが芋きんぴら 豆乳ココア 人参カップケーキ	ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 じゃが芋きんぴら ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮
26水	牛乳 けんちん汁 おもち みかん 牛乳 小倉クリームパン	けんちんうどん みかん 小倉クリームパン	ミルク けんちんうどん みかん お菓子 	ミルク けんちんうどん みかん
27木	牛乳 食パン ミネストローネスープ タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン ミネストローネスープ 鶏団子のやわらか煮 白菜のあえもの 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 白菜のとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
28金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さけの塩焼き ひじきの五目煮 麦茶 フルーチェ	ごはん 大根と人参のみそ汁 さけの塩焼き ひじきの五目煮 くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮
29土	牛乳 豆乳ココア カレーライス バナナ 牛乳 黒糖パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー バナナ	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー バナナ
30日	〈休園日〉			
31月	〈休園日〉			

○健康的な「食べ方」

子どもが摂取している糖質の量は、食習慣によって個人差があります。「米」と「砂糖」はどちらも、エネルギー源となる糖質。もし、極端な偏食をして、「砂糖」から多くのエネルギーを摂取しても、エネルギー摂取の合計量が同じであれば、体型は見た目に大きく変わりません。しかし、食べるものが違えば、体の組成も異なります。砂糖は糖質しか含まれませんが、米には、たんぱく質をはじめ、他の栄養素がたくさん含まれるため、筋肉量が増え、健康度が上がります。筋肉量が少ないと代謝は低下。将来は中性脂肪の増加を招き、肥満につながるリスクが高くなります。



米を中心として主菜・副菜の食事

同じ摂取カロリー



菓子パンとジュースを好んで食べる