

☆主食を持参して下さい。

給食メニュー

七飯ほんちょう保育園(3歳以上児)

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (火)	ごはん	さつまいもとわかめのみそ汁 とんかつ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、さつまいも、砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	キャベツ、みかん缶、パイン缶、ねぎ、にんじん、粉かんでん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.4 g カルシウム 322 mg
2 (水)	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のサラダ	米、フランスパン、しらたき、砂糖、マヨネーズ、油、粉糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、ごま	ほうれん草、たまねぎ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しいんこ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 315 mg
3 (木)	パン	野菜スープ ミートローフ ブロッコリーの三色サラダ	食パン、米、パン粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、豚ひき肉、さけ(塩)、チーズ、卵、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 261 g
4 (金)	ごはん	五目汁 鮭の西京焼き なすと豚肉の炒め煮	米、ホットケーキ粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、さけ、豚肉(肩)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なす、だいこん、ピーマン、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 229 mg
5 (土)	ごはん	ハヤシライス りんご	米、ぶどうパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、りんご、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 766 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 30.0 g カルシウム 364 mg
6 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
7 (月)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 干草焼き きんぴらごぼう	さつまいも、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、かにかま、油揚げ、黒ごま	にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳130 大学芋	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 246 mg
8 (火)	ごはん	キッズピビンバ 中華風コーンスープ シュウマイ はるさめサラダ	米、食パン、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、生クリーム、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ごま、すりごま	クリームコーン缶、もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、みかん缶、コーン缶、あさつき、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし、酒、食塩	牛乳130 桃のフルーツサンド	エネルギー 783 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.6 g カルシウム 347 mg
9 (水)	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜とツナのごま和え	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、うずら豆(煮豆)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ごま	たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 煮豆蒸しパン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 432 mg
10 (木)	パン	きのこのスープ さつまいもクロック ゆで野菜	食パン、さつまいも、片栗粉、パン粉、油、砂糖、黒砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、しめじ、さやえんどう	ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 234 mg
11 (金)	ごはん	そうめん汁 さばの照り焼き 田舎煮	米、さといも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、干しそうめん、砂糖、油	牛乳、ぶり、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	にんじん、れんこん、ほうれん草、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 235 mg
12 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁	米	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 あんぱん	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.4 g カルシウム 396 mg
13 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14 (月)		体育の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
15 (火)	ごはん	五目かき玉みそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 白菜のりあえ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、たいず(ゆで)、ツナ水煮缶、淡色みそ、しらす干し、油揚げ	はくさい、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、パン粉	牛乳130 ツナパン	エネルギー 690 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.0 g カルシウム 358 mg

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (水)	ごはん	根菜和風カレー きゅうりとコーンのサラダ 柿	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、フレンチドレ ッシング(分離型)	牛乳、鶏もも肉、つ ぶしあん(砂糖添 加)、脱脂粉乳、卵 缶	かき、たまねぎ、 きゅうり、にんじ ん、ごぼう、れんこ ん、だいこん、コー ン缶	かつお・昆布だし 汁、カレールウ、 しょうゆ	牛乳130 どら焼き	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 298 mg
17 (木)	パン	豆乳クラムチャウダー キャベツと豚肉の重ね蒸し スイートポテトサラダ	食パン、米、さつま いも、じゃがいも、 マヨネーズ、パン 粉、油、砂糖、片栗 粉、米粉	牛乳、豆乳、豚ひ き肉、卵、ベーコ ン、米みそ(淡色辛 みそ)、すりごま	たまねぎ、キャベ ツ、クリームコーン 缶、トマトピューレ 、にんじん、りんご 、コーン缶、きゅうり	みりん、コンソメ、 食塩、こしょう、 ナツメグ	牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.6 g カルシウム 240 mg
18 (金)	ごはん	豚肉となめこのみそ汁 白身魚のカレーパン粉焼き ひじきとほうれん草のサラダ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、マ ヨネーズ、油、パン 粉	牛乳、メルルーサ、 米みそ(淡色辛み そ)、チーズ、卵、 豚肉(ばら)、無塩 バター、すりごま、 粉チーズ	ほうれんそう、だい こん、なめこ、ね ぎ、ひじき、にんに く	かつお・昆布だし 汁、料理酒、しょ うゆ、食塩、カ レー粉、パセリ粉	牛乳130 さつま芋のガレット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 290 mg
19 (土)	ごはん	豚丼 豆腐とわかめのみそ汁	米、油	牛乳、豚肉(ロー ス)、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、ごま	たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ、にん にく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 32.9 g カルシウム 409 mg
20 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
21 (月)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ	米、じゃがいも、し らたき、砂糖、マヨ ネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム、油 揚げ、ごま	はくさい、にんじ ん、バナナ、たまね ぎ、もも缶、みかん 缶、ごぼう、コー ン缶、キウイフル ー、えのきたけ、さ やえんどう、かんて ん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、み りん、酒	牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 245 mg
22 (火)		即位礼正殿の儀						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
23 (水)	不要 です	カレーうどん オレンジゼリー	ゆでうどん、小麦 粉、砂糖、油、片栗 粉、グラニュー糖、 米	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、こしあん(生) 、おから、油揚げ 、卵、無塩バター、ゼ ラチン	オレンジ濃縮果 汁、たまねぎ、みか ん缶、にんじん、ね ぎ、焼きのり、こん ぶ佃煮	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、カレー粉	牛乳130 あんドーナツ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 219 mg
24 (木)	パン	マカロニスープ オムレツのミートソースがけ ジャーマンポテト	食パン、じゃがい も、白玉粉、上新 粉、マカロニ、油、 砂糖	牛乳、卵、木綿豆 腐、豚ひき肉、 ベーコン、きな粉	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、トマ トピューレ、パセリ	ケチャップ、コン ソメ、食塩、こしょ う	牛乳130 豆腐団子	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 25.9 g カルシウム 235 mg
25 (金)	ごはん	豚汁 さんまのごま揚げ きゅうりの華風サラダ	米、砂糖、小麦粉、 しらたき、板こんに ゃく、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、さんま、卵、 ハム、バター、豚肉 (肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、ご ま、油揚げ	だいこん、もやし、 きゅうり、にんじ ん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 716 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 34.4 g カルシウム 286 mg
26 (土)	ごはん	ドライカレーライス バナナヨーグルト	米、ロールパン、砂 糖、油、米粉	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚ひき肉、 いんげんまめ(ゆ で)	たまねぎ、バナナ、 にんじん、ピーマ ン、干しぶどう、ト マトピューレ、にん にく、しょうが	ウスターソース、 コンソメ、カレー 粉	牛乳130 豆パン	エネルギー 864 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 33.7 g カルシウム 482 mg
27 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
28 (月)	ごはん	キャベツのみそ汁 鶏肉のケチャップ煮 大根とツナのあえ物	米、マヨネーズ、 油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶、 油揚げ	かぼちゃ、だいこ ん、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじ ん、しいたけ、コー ン缶、カットわかめ	煮干だし汁、ケ チャップ、ウス ターソース、しょ うゆ、食塩、コンソ メ、こしょう	牛乳130 かぼちゃもち	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 206 mg
29 (火)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き ほうれん草の白あえ	米、しらたき、砂 糖、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、木綿豆腐、ち くわ、米みそ(淡色 辛みそ)、すりご ま、油揚げ、ごま	だいこん、ほうれん そう、たまねぎ、に んじん、ねぎ、カッ トわかめ、にんに く、しょうが	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	麦茶 ブルーチエ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 334 mg
30 (水)	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 白菜のおかか和え	米、さつまいも、 じゃがいも、砂糖、 小麦粉	牛乳、卵、生クリ ーム、バター、凍り豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじ ん、さやえんどう、 干しいたけ、糸み つば	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ(うす くち)、みりん、 しょうゆ	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 28.6 g カルシウム 287 mg
31 (木)	パン	パンプキンシチュー チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ	食パン、米、マヨ ネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、 卵、ピザ用チーズ、 バター	たまねぎ、かぼ ちゃ、ほうれんそ う、にんじん、ブ ロccoli、はくさ い、だいこん、トマ ト、コーン缶、いん げん	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ・3 倍濃縮、食塩	牛乳130 おやつ雑炊	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 24.3 g カルシウム 307 mg