



給食メニュー



七飯ほんちょう保育園(3歳未満児)

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
1 (火)	ごはん	さつまいもわかめのみそ汁 とんかつ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 225 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 牛乳100	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、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 果物 牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 334 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.4 g カルシウム 297 mg
4 (金)	ごはん	五目汁 鮭の西京焼き なすと豚肉の炒め煮(和風) 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 271 mg
5 (土)	ごはん	ハヤシライス りんご 牛乳100	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	ハヤシルー、ケチャップ	豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 252 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 千草焼き きんぴらごぼう 牛乳100	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、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	麦茶 果物 牛乳130 大学芋	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 282 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、もも缶、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	麦茶 果物 牛乳130 桃のフルーツサンド	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.9 g カルシウム 244 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 煮豆蒸しパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 413 mg
10 (木)	パン	きのこのスープ さつまいもクロquette ゆで野菜 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳もち	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 275 mg
11 (金)	ごはん	そうめん汁 さばの照り焼き 田舎煮 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 275 mg
12 (土)	ごはん	親子丼 みそ汁(もやし・わかめ) 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 あんぱん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 277 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 牛乳100	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、だいず(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、パセリ粉	麦茶 果物 牛乳130 ツナパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 253 mg

日 曜	主食	献立名	材料名(屋食・3時おやつ)				10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		エネルギー	たんぱく質
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 牛乳100	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	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	麦茶 果物 牛乳130 どら焼き	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 323 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し スイートポテトサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 278 mg	
18 (金)	ごはん	豚肉となめこのみそ汁 さけのカレーパン粉焼き ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 さつまいものガレット	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 313 mg	
19 (土)	ごはん	豚丼 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.8 g カルシウム 284 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 牛乳100	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、かんで ん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、みり ん、酒	麦茶 果物 牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 281 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)	めん	昆布おにぎり カレーうどん オレンジゼリー 牛乳100	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 リー	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 ご	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、カレー粉	麦茶 果物 牛乳130 あんドーナツ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 267 g	
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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 276 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 28.0 g カルシウム 310 mg	
26 (土)	ごはん	ドライカレーライス バナナヨーグルト 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 豆パン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.2 g カルシウム 335 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 大根とツナのおえ物 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 かぼちゃもち	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 254 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 牛乳100	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 果物 お茶・麦茶 フルーチェ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 243 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 24.3 g カルシウム 312 mg	
31 (木)	パン	パンブキンシチュー チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳100	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 ロッコリー、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	麦茶 果物 牛乳130 おやつ・雑炊	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 330 mg	