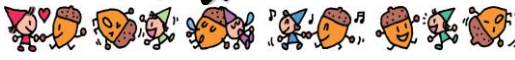




# 給食メニュー



七飯ほんちょう保育園(3歳未満児)

| 日<br>曜    | 主食  | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                                  |  |  |                              | 10時おやつ<br>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<br>(火)  | ごはん | さつまいもわかめのみそ汁<br>とんかつ<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>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<br>牛乳130<br>フルーツゼリー   | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 17.1 g<br>カルシウム 225 mg    |
| 2<br>(水)  | ごはん | 切干しと玉ねぎのみそ汁<br>鶏肉のすき焼き風煮物<br>ほうれん草のサラダ<br>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<br>牛乳130<br>チョコっとフレンチ | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 15.6 g<br>カルシウム 334 mg    |
| 3<br>(木)  | パン  | 野菜スープ<br>ミートローフ<br>ブロッコリーの三色サラダ<br>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<br>牛乳130<br>鮭チーズおにぎり  | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>脂質 25.4 g<br>カルシウム 297 mg    |
| 4<br>(金)  | ごはん | 五目汁<br>鮭の西京焼き<br>なすと豚肉の炒め煮(和風)<br>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<br>牛乳130<br>ホットケーキ    | エネルギー 437 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 12.5 g<br>カルシウム 271 mg    |
| 5<br>(土)  | ごはん | ハヤシライス<br>りんご<br>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<br>牛乳130<br>レーズンパン    | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 20.7 g<br>カルシウム 252 mg    |
| 6<br>(日)  |     |   |  |  |  |                              |                             | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                      |
| 7<br>(月)  | ごはん | なすと玉ねぎのみそ汁<br>千草焼き<br>きんぴらごぼう<br>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<br>牛乳130<br>大学芋       | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 282 mg    |
| 8<br>(火)  | ごはん | キッズピザ<br>中華風コーンスープ<br>シュウマイ<br>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<br>牛乳130<br>桃のフルーツサンド | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 21.9 g<br>カルシウム mg<br>244 |
| 9<br>(水)  | ごはん | 玉ねぎとわかめのみそ汁<br>厚揚げのそぼろ煮<br>小松菜とツナのごま和え<br>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<br>牛乳130<br>煮豆蒸しパン    | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 413 mg    |
| 10<br>(木) | パン  | きのこのスープ<br>さつまいもクロック<br>ゆで野菜<br>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<br>牛乳130<br>豆乳もち      | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 17.4 g<br>カルシウム 275 mg    |
| 11<br>(金) | ごはん | そうめん汁<br>さばの照り焼き<br>田舎煮<br>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<br>牛乳130<br>人参カップケーキ  | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 17.1 g<br>カルシウム 275 mg    |
| 12<br>(土) | ごはん | 親子丼<br>みそ汁(もやし・わかめ)<br>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<br>牛乳130<br>あんぱん      | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 18.5 g<br>カルシウム 277 mg    |
| 13<br>(日) |     |   |  |  |  |                              |                             | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                      |
| 14<br>(月) |     | 体育の日  |  |  |  |                              |                             | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                      |
| 15<br>(火) | ごはん | 五目かき玉みそ汁<br>鶏と揚げじゃが芋の煮物<br>白菜のりあえ<br>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<br>牛乳130<br>ツナパン      | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 18.3 g<br>カルシウム 253 mg    |

| 日<br>曜    | 主食  | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)   |  |   |   | 10時おやつ<br>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<br>(水) | ごはん | 根菜和風カレー<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>柿<br>牛乳100               | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキ粉、<br>油、フレンチドレ<br>ッシング(分離型)                                       | 牛乳、鶏もも肉、つ<br>ぶしあん(砂糖添<br>加)、脱脂粉乳、卵                                   | かき、たまねぎ、<br>きゅうり、にんじ<br>ん、ごぼう、れんこ<br>ん、だいこん、コー<br>ン缶                                      | かつお・昆布だし<br>汁、カレールウ、<br>しょうゆ                          | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>どら焼き        | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 16.0 g<br>カルシウム 323 mg |       |
| 17<br>(木) | パン  | 豆乳クラムチャウダー<br>キャベツと豚肉の重ね蒸し<br>スイートポテトサラダ<br>牛乳100   | 食パン、米、さつま<br>いも、じゃがいも、<br>マヨネーズ、パン<br>粉、油、砂糖、片栗<br>粉、米粉                             | 牛乳、豆乳、豚ひ<br>き肉、卵、ベー<br>コン、米みそ(淡色辛<br>みそ)、すりごま                        | たまねぎ、キャベ<br>ツ、クリームコー<br>ン缶、トマトピュー<br>レ、にんじん、りん<br>ご、コーン缶、きゅう<br>り                         | みりん、コンソメ、<br>食塩、こしょう、<br>ナツメグ                         | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>みそ焼きおにぎり    | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 19.7 g<br>カルシウム 278 mg |       |
| 18<br>(金) | ごはん | 豚肉となめこのみそ汁<br>さけのカレーパン粉焼き<br>ひじきとほうれん草のサラダ<br>牛乳100 | 米、さつまいも、<br>ホットケーキ粉、マ<br>ヨネーズ、油、パン<br>粉   | 牛乳、メルルーサ、<br>米みそ(淡色辛み<br>そ)、チーズ、卵、<br>豚肉(ばら)、無塩<br>バター、すりごま、<br>粉チーズ | ほうれんそう、だい<br>こん、なめこ、ね<br>ぎ、ひじき、にんに<br>く   | かつお・昆布だし<br>汁、料理酒、しょ<br>うゆ、食塩、カ<br>レー粉、パセリ粉           | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>さつまいのガレット   | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 313 mg |       |
| 19<br>(土) | ごはん | 豚丼<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>牛乳100                           | 米、油   | 牛乳、豚肉(ロー<br>ス)、木綿豆腐、米<br>みそ(淡色辛み<br>そ)、ごま                            | たまねぎ、ねぎ、<br>カットわかめ、にん<br>にく、しょうが  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、みり<br>ん                            | 豆乳ココア<br>牛乳130<br>ジャムパン       | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 22.8 g<br>カルシウム 284 mg |       |
| 20<br>(日) |     |   |   |  |   |   |                               | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |       |
| 21<br>(月) | ごはん | 白菜とえのきのみそ汁<br>肉じゃが<br>ごぼうとコーンのサラダ<br>牛乳100          | 米、じゃがいも、し<br>らたき、砂糖、マヨ<br>ネーズ、油   | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)、米みそ(淡色<br>辛みそ)、ハム、油<br>揚げ、ごま                         | はくさい、にんじ<br>ん、バナナ、たまね<br>ぎ、もも缶、みかん<br>缶、ごぼう、コー<br>ン缶、キウイフル<br>ー、えのきたけ、さ<br>やえんどう、かんで<br>ん | かつお・昆布だし<br>汁、かつおだし<br>汁、しょうゆ、みり<br>ん、酒               | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>寒天入りフルーツポンチ | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 15.6 g<br>カルシウム 281 mg |       |
| 22<br>(火) |     | 即位礼正殿の儀   |   |  |   |   |                               | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |       |
| 23<br>(水) | めん  | 昆布おにぎり<br>カレーうどん<br>オレンジゼリー<br>牛乳100                | ゆでうどん、小麦<br>粉、砂糖、油、片栗<br>粉、グラニュー糖、<br>米   | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)、こしあん(生)、<br>おから、油揚げ、<br>卵、無塩バター、ゼ<br>ラチン             | オレンジ濃縮果<br>汁、たまねぎ、みか<br>ん缶、にんじん、ね<br>ぎ、焼きのり、こん<br>ごう                                      | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん、<br>食塩、カレー粉                       | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>あんドーナツ      | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 267 g  |       |
| 24<br>(木) | パン  | マカロニスー<br>プオムレツのミートソースがけ<br>ジャーマンポテト<br>牛乳100       | 食パン、じゃがい<br>も、白玉粉、上新<br>粉、マカロニ、油、<br>砂糖   | 牛乳、卵、木綿豆<br>腐、豚ひき肉、<br>ベーコン、きな粉                                      | たまねぎ、キャベ<br>ツ、にんじん、トマ<br>トピューレ、パセリ  | ケチャップ、コン<br>ソメ、食塩、こしょ<br>う                            | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>豆腐団子        | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 22.5 g<br>カルシウム 276 mg |       |
| 25<br>(金) | ごはん | 豚汁<br>さんまのごま揚げ<br>きゅうりの華風サラダ<br>牛乳100               | 米、砂糖、小麦粉、<br>しらたき、板こんに<br>ゃく、油、片栗<br>粉、ごま油  | 牛乳、さんま、卵、<br>ハム、バター、豚肉<br>(肩ロース)、米みそ<br>(淡色辛みそ)、ご<br>ま、油揚げ           | だいこん、もやし、<br>きゅうり、にんじ<br>ん、ねぎ、ごぼう   | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん、<br>酢                             | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>パウンドケーキ     | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 28.0 g<br>カルシウム 310 mg |       |
| 26<br>(土) | ごはん | ドライカレーライス<br>バナナヨーグルト<br>牛乳100                      | 米、ロールパン、砂<br>糖、油、米粉   | 牛乳、ヨーグルト<br>(無糖)、豚ひき肉、<br>いんげんまめ(ゆ<br>で)                             | たまねぎ、バナナ、<br>にんじん、ピーマ<br>ン、干しぶどう、ト<br>マトピューレ、にん<br>にく、しょうが                                | ウスターソース、<br>コンソメ、カレー<br>粉                             | 豆乳ココア<br>牛乳130<br>豆パン         | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 23.2 g<br>カルシウム 335 mg |       |
| 27<br>(日) |     |   |  |  |   |   |                               | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |       |
| 28<br>(月) | ごはん | キャベツのみそ汁<br>鶏肉のケチャップ煮<br>大根とツナのおえ物<br>牛乳100         | 米、マヨネーズ、<br>油、片栗粉、小麦<br>粉、砂糖  | 牛乳、鶏もも肉、米<br>みそ(淡色辛み<br>そ)、ツナ油漬缶、<br>油揚げ                             | かぼちゃ、だい<br>こん、きゅうり、キャ<br>ベツ、たまねぎ、<br>ピーマン、にんじ<br>ん、しいたけ、コー<br>ン缶、カットわかめ                   | 煮干だし汁、ケ<br>チャップ、ウス<br>ターソース、しょ<br>うゆ、食塩、コンソ<br>メ、こしょう | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>かぼちゃもち      | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 17.5 g<br>カルシウム 254 mg |       |
| 29<br>(火) | ごはん | 大根と油揚げのみそ汁<br>とんちゃん焼き<br>ほうれん草の白あえ<br>牛乳100         | 米、しらたき、砂<br>糖、油   | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)、木綿豆腐、ち<br>くわ、米みそ(淡色<br>辛みそ)、すりご<br>ま、油揚げ、ごま          | だいこん、ほうれん<br>そう、たまねぎ、に<br>んじん、ねぎ、カ<br>ットわかめ、にんに<br>く、しょうが                                 | 煮干だし汁、か<br>つお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、みり<br>ん、食塩               | 麦茶 果物<br>お茶・麦茶<br>フルーチェ       | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 243 mg |       |
| 30<br>(水) | ごはん | じゃが芋ときぬさやのみそ汁<br>凍り豆腐のふわふわ煮<br>白菜のおかか和え<br>牛乳100    | 米、さつまいも、<br>じゃがいも、砂糖、<br>小麦粉  | 牛乳、卵、生クリ<br>ーム、バター、凍り豆<br>腐、米みそ(淡色<br>辛みそ)、かつお節                      | はくさい、にんじ<br>ん、さやえんどう、<br>干しいたけ、糸み<br>つば   | 煮干だし汁、か<br>つお・昆布だし<br>汁、しょうゆ(うす<br>くち)、みりん、<br>しょうゆ   | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>お誕生会お楽しみおやつ | エネルギー 608 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 24.3 g<br>カルシウム 312 mg |       |
| 31<br>(木) | パン  | パンブキンシチュー<br>チキンのチーズ焼き<br>ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>牛乳100   | 食パン、米、マヨ<br>ネーズ、油   | 牛乳、鶏もも肉、<br>卵、ピザ用チーズ、<br>バター   | たまねぎ、かぼ<br>ちゃ、ほうれんそ<br>う、にんじん、ブ<br>ロッコリー、はくさ<br>い、だいこん、トマ<br>ト、コーン缶、いん<br>げん              | かつお・昆布だし<br>汁、めんつゆ・3<br>倍濃縮、食塩                        | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>おやつ・雑炊      | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂質 21.3 g<br>カルシウム 330 mg |       |