

# 11月

# 給食メニュー

☆主食を持参して下さい。

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 (金)	ごはん	呉汁 ししゃもフライ ひじきとキャベツのサラダ	米、食パン、さといも、マヨネーズ、パン粉、グラニュー糖、油、小麦粉	牛乳、ししゃも、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、卵、油揚げ、バター、ごま	だいごん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳130 ごまトースト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 311 mg
2 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス オレンジ	米、ぶどうパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	コンソメ	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.5 g カルシウム 384 mg
3 (日)		文化の日						
4 (月)		振替休日						
5 (火)	ごはん	豆腐旨煮椀 鶏のから揚げ きゅうりとチーズの酢の物	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏ささ身、卵、おから、チーズ、しらす干し、アーモンド(乾)	きゅうり、ほくさい、みかん缶、ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳130 おから蒸しパン	エネルギー 654 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.9 g カルシウム 419 g
6 (水)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げの卵とじ 切干し大根のサラダ	米、砂糖、油	牛乳、豆乳、生揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、ゼラチン	たまねぎ、いちご、なす、にんじん、きゅうり、ごぼう、いんげん、切り干しだいごん、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、酢、酒、食塩	牛乳130 いちご豆乳ゼリー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 335 mg
7 (木)	パン	野菜スープ ハンバーグ マゼドアンサラダ	さつまいも、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、チーズ	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳130 焼き芋・くだもの	エネルギー 670 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 245 mg
8 (金)	ごはん	けんちん汁 さばの塩焼き 大根の肉みそかけ	米、小麦粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、卵、油揚げ、無塩バター	ごまつな、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 人参ドーナツ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.2 g カルシウム 220 mg
9 (土)	ごはん	カレーライス りんご	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、にんじん	カレールー	牛乳130 あんぱん	エネルギー 808 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.9 g カルシウム 424 mg
10 (日)								
11 (月)	ごはん	わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、無塩バター、ごま	ほくさい、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 228 mg
12 (火)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草のサラダ	生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩、中華だし、カレー粉	牛乳130 おやつ・ちゃんぽんラーメン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.1 g カルシウム 338 mg
13 (水)	ごはん	納豆と野菜のみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のごまあえ	米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、ごま	ごまつな、ほくさい、たまねぎ、ねぎ、だいごん、えのきたけ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 フルーチェ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 236 mg
14 (木)	パン	マカロニスープ チキンカツ ゆで野菜	食パン、米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、卵、ベーコン、ごま	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	中濃ソース、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 鮭おにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 223 mg
15 (金)	ごはん	小松菜のすまし汁 鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりといり卵のサラダ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、卵、ハム、チーズ、かまぼこ、淡色みそ	きゅうり、ごまつな、コーン缶、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、酢、酒、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳130 チーズホットケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 281 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 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁	米、ロールパン	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、いちごジャム、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	牛乳ココア 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 728 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 26.8 g カルシウム 397 mg
17 (日)								
18 (月)	ごはん	キャベツのみそ汁 大豆のたごら きゅうりの華風サラダ	白玉粉、小麦粉、しらたき、黒砂糖、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、だいず(ゆで)、木綿豆腐、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、きな粉、油揚げ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しそ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	牛乳130 白玉黒みつきなこ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 343 mg
19 (火)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、いんげん、ひじき、粉かんでん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 杏仁豆腐	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 24.4 g カルシウム 367 mg
20 (水)	ごはん	ほうれん草の元気なカレー 白菜とハムのサラダ いちごヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、卵、無塩バター、脱脂粉乳、ハム、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、りんご、にんじん、コーン缶、いちごジャム	カレールウ	牛乳130 ホットアップルケーキ	エネルギー 800 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 32.8 g カルシウム 404 mg
21 (木)	パン	サーモン豆乳シチュー ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ	食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、ながいも、米粉、油	牛乳、豆乳、卵、さけ、ベーコン、豚肉(もも)、干しえび、バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、コーン缶、いんげん、ねぎ、あおのり	ケチャップ、お好み焼きソース、コンソメ、食塩、酒	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 651 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 26.5 g カルシウム 273 mg
22 (金)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 魚と野菜の甘酢煮 小松菜の納豆あえ	米、じゃがいも、フランスパン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、たら、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、かつお節	ごまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳130 きな粉ラスク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 261 g
23 (土)		勤労感謝の日						
24 (日)								
25 (月)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 じゃが芋とひき肉の煮物 ごぼうとコーンのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、油揚げ、無塩バター、ごま	はくさい、にんじん、バナナ、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 バナナハードケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 229 mg
26 (火)	ごはん	コーンスープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれん草、クリームコーン缶、かぼちゃ、コーン缶、ねぎ、にんじん、あさつき、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳130 パンプキンプリン	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 28.4 g カルシウム 419 mg
27 (水)	★不要です	なすミートスパゲティ ミルクスープ フルーツポンチ 牛乳100	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ホイップクリーム、卵、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、みかん缶、なす、クリームコーン缶、りんご、もも缶、パイナップル缶、いちごジャム、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 29.9 g カルシウム 335 mg
28 (木)	パン	ポトフ ポーケチャップ マカロニサラダ	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	ケチャップ、みりん、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 24.1 g カルシウム 210 mg
29 (金)	ごはん	豚汁 さんまの竜田揚げ おからサラダ	米、食パン、板こんにゃく、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、木綿豆腐、おから、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、バター、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 豆乳フレンチトースト	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 27.1 g カルシウム 219 mg
30 (土)	ごはん	ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト	米、メロンパン、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳130 メロンパン	エネルギー 849 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 34.9 g カルシウム 468 mg