

11月



給食メニュー



七飯ほんちょう保育園(3歳未満児)

日/曜	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 (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 牛乳100	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	だいこん、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	麦茶 果物 牛乳130 ごまトースト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 329 mg
2 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス オレンジ 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 270 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 牛乳100	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、はくさい、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	麦茶 果物 牛乳130 おから蒸しパン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 294 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 牛乳100	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、切り干しだいこん、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	麦茶 果物 牛乳130 いちご豆乳ゼリー	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 327 mg
7 (木)	パン	野菜スープ ハンバーグ マゼドワーヌサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 焼き芋 梨	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 282 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 牛乳100	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、だいこん、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	麦茶 果物 牛乳130 人参ドーナッツ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 264 mg
9 (土)	ごはん	カレーライス りんご 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 あんぱん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 297 mg
10 (日)								
11 (月)	ごはん	わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ 牛乳100	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	はくさい、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	麦茶 果物 牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 270 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 おやつ・ちゃんぽんラーメン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 240 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 牛乳100	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、はくさい、たまねぎ、ねぎ、だいこん、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 果物 麦茶 フルーチェ	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 279 mg
14 (木)	パン	マカロニスープ チキンカツ ゆで野菜 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 鮭おにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 267 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 チーズホットケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 304 mg

日 ／ 曜	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	
16 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 277 mg
17 (日)								
18 (月)	ごはん	キャベツのみそ汁 大豆の天ぷら きゅうりの華風サラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 白玉黒みつきなこ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 335 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 牛乳100	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、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	麦茶 果物 牛乳130 杏仁豆腐	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 260 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 牛乳100	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	カレールー	麦茶 果物 牛乳130 ホットアップルケーキ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 26.9 g カルシウム 398 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 303 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 きな粉ラスク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 295 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 牛乳100	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	麦茶 果物 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 パンPKインプリン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 293 mg
27 (水)	めん	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、にんじん、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	麦茶 果物 牛乳130 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 25.2 g カルシウム 351 mg
28 (木)	パン	ポトフ ポークチャップ マカロニサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.0 g カルシウム 258 mg
29 (金)	ごはん	豚汁 さんまの竜田揚げ おからサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳フレンチトースト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.1 g カルシウム 266 mg
30 (土)	ごはん	ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 メロンパン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.2 g カルシウム 325 mg