

12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 (日)								
2 (月)	ごはん	里芋と小松菜のみそ汁 筑前煮 ちくわ磯辺焼き	米、さといも、食パン、板こんにゃく、砂糖、米粉、油	牛乳、豆乳、ちくわ、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、れんこん、こまつな、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳130 パンプティング	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 235 mg
3 (火)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 ぎせい豆腐 ひじきとほうれん草のサラダ	米、ぎょうざの皮、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ、油揚げ、すりごま	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、ひじき、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.7 g カルシウム 451 mg
4 (水)	ごはん	かに豆腐汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、卵、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、酢、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳130 さつまいも蒸しパン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 279 mg
5 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 かぼちゃのサラダ	食パン、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、パイン缶、粉かんでん	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.0 g カルシウム 206 mg
6 (金)	ごはん	鶏肉と冬野菜のみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ ブロッコリーのごまあえ	じゃがいも、さといも、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、あかうお、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、鶏もも肉、すりごま	ブロッコリー、にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう、かぶ、葉、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 まんまるじゃが	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 257 mg
7 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス フルーツカクテル	米、じゃがいも、コッペパン、黒砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、キウイフルーツ	コンソメ	牛乳130 黒糖パン	エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.6 g カルシウム 395 mg
8 (日)								
9 (月)	ごはん	キャベツのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め きゅうりの酢の物	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し、油揚げ、無塩バター、ごま	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 チーズカップケーキ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.1 g カルシウム 311 mg
10 (火)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 キャベツのツナマヨネーズあえ	さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、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 スイートポテト	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.7 g カルシウム 362 mg
11 (水)	ごはん	切干しとわかめのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	豆乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かまぼこ、油揚げ、ごま、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、いんげん、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 豆乳もち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 198 mg
12 (木)	パン	豆乳スープ チーズインハンバーグ パスタサラダ	食パン、米、マヨネーズ、スパゲティ、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、ハム、チーズ	はくさい、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん	酒、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 729 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.4 g カルシウム 276 mg
13 (金)	ごはん	豚汁 たらけのケチャップあんかけ 小松菜のおかかあえ	米、フランスパン、砂糖、油、板こんにゃく、片栗粉、ごま油、粉糖	牛乳、たら、卵、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ	牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 342 mg
14 (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 あんぱん	エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 32.7 g カルシウム 409 mg
15 (日)								

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 (月)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 松風焼き ココロサラダ	米、さつまいも、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、ごま	はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えだまめ、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳130 さつま芋チップ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.2 g カルシウム 244 mg	
17 (火)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚こま天 キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、パナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、ごぼう、さやえんどう、しそ、かんてん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 322 mg	
18 (水)	ごはん	シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ゆであずき缶、ラクトアイス、えび、いか、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パナナ、パイナップル、コーン缶	カレールウ	牛乳130 クリーム白玉団子	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 410 mg	
19 (木)	パン	きのこのスープ さけのコーンマヨネーズ焼き ポテトサラダ	食パン、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ハム、黒ごま、粉チーズ	きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、クリームコーン缶、さやえんどう	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 ごまドーナツ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 26.9 g カルシウム 247 mg	
20 (金)	★不要です	おもち けんちん汁 みかん	もち米、ホットケーキ粉、マーガリン、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、チーズ、魚肉ソーセージ、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 豆腐ホットパン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 263 mg	
21 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁	米、ぶどうパン	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 レーズンパン	エネルギー 705 kcal たんぱく質 33.2 g 脂 質 25.6 g カルシウム 395 mg	
22 (日)									
23 (月)	ごはん	かぼちゃのほうとう風 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ	米、ホットケーキ粉、しらたき、ワタンの皮、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、卵、かにかまぼこ、ごま	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、だいこん、ごぼう、にんじん、なめこ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳130 どら焼き	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 323 mg	
24 (火)	★不要です	ピラフ 野菜スープ フライドチキン フライドポテト	マヨネーズあえ トマト バナナ	米、フライドポテト、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、鶏ひき肉、バター	パナナ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、いちご、コーン缶、にんにく	食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳130 クリスマスケーキ	エネルギー 871 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 33.1 g カルシウム 315 mg
25 (水)	★不要です	鮭おにぎり 塩ラーメン 杏仁豆腐	生中華めん、米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、さけ(塩)、ごま	キャベツ、たまねぎ、バナナ、コーン缶、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、焼きのり、粉かんてん	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、シナモン	牛乳130 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 683 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 239 mg	
26 (木)	パン	ポテトスープ ベーコンオムレツ 白菜とハムのサラダ	食パン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ハム、バター	はくさい、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、グリーンピース、こんぶ佃煮、焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 233 mg	
27 (金)	ごはん	五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ひじき煮	米、さつまいも、さといも、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 フルーチェ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 171 mg	
28 (土)	ごはん	ハヤシライス りんご	米、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 いちごジャムパン	エネルギー 790 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 31.0 g カルシウム 365 mg	
29 (日)									
30 (月)		休園日							
31 (火)		休園日							