

12月

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 (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 牛乳100	米、さといも、食パン、板こんにやく、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	麦茶 果物 牛乳130 パンプティング	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 276 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 牛乳100	米、ぎょうざの皮、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、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	麦茶 果物 牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 316 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 牛乳100	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、中華だしの素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 さつまいも蒸しパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 306 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 255 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 まんまるじゃが	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 292 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 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 黒糖パン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 278 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 チーズカップケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 328 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 254 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 牛乳100	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 果物 麦茶 豆乳もち	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 232 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.2 g カルシウム 307 mg
13 (金)	ごはん	豚汁 たらのケチャップあんかけ 小松菜のおかかあえ 牛乳100	米、フランスパン、砂糖、油、板こんにやく、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	麦茶 果物 牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 352 mg
14 (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 あんぱん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.6 g カルシウム 284 mg
15 (日)								

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 (月)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 松風焼き ココロサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 さつま芋チップ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 281 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 牛乳100	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、バナナ、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	麦茶 果物 牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 226 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 牛乳100	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、ラグトアイス、えび、いか、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、バナナ、パイ缶、コーン缶	カレールウ	麦茶 果物 牛乳130 クリーム白玉団子	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 404 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 牛乳100	食パン、じゃがいも、ホットケーキ粉、マーガリン、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	麦茶 果物 牛乳130 ごまドーナツ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.6 g カルシウム 283 mg
20 (金)	めん	おもち けんちんうどん みかん 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆腐ホットパン	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 294 mg
21 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 276 g
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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 どら焼き	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 336 mg
24 (火)	ごはん	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 牛乳100	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	バナナ、トマト、たまねぎ、プロッコリー、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	麦茶 果物 牛乳130 クリスマスケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.3 g カルシウム 219 mg
25 (水)	めん	鮭おにぎり 塩ラーメン 杏仁豆腐 牛乳100	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、パイ缶、にんじん、焼きのり、粉かんてん	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、シナモン	麦茶 果物 牛乳130 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 279 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 275 mg
27 (金)	ごはん	五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ひじき煮 牛乳100	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 果物 麦茶 フルーチェ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 234 mg
28 (土)	ごはん	ハヤシライス りんご 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 いちごジャムパン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 253 mg
29 (日)								
30 (月)		休園日						
31 (日)		休園日						