



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 (水)		休園日						
2 (木)		休園日						
3 (金)		休園日						
4 (土)		休園日						
5 (日)		休園日						
6 (月)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 カレー肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 294 mg
7 (火)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 とんちゃん焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、たまねぎ、もも缶、ぶどう缶、にんじん、さくらんぼ缶、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、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 フルーツ白玉	エネルギー 702 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 346 mg
8 (水)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 厚焼き卵 切干し大根の旨煮	米、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、うずら豆(煮豆)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 煮豆蒸しパン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 337 mg
9 (木)	パン	野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー	食パン、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、ゼラチン	ぶどう濃縮果汁、ほうれん草、たまねぎ、ぶどう缶、コーン缶、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、マツ	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 ぶどうゼリー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 259 mg
10 (金)	ごはん	五目汁 白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物	米、食パン、さいとも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、しらす干し、卵、油揚げ	きゅうり、ほうれん草、いちごジャム、みかん缶、だいこん、ごぼう、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 407 mg
11 (土)	ごはん	豚肉のみそ丼 豆腐すまし汁	米、ロールパン、砂糖、小麦粉、油、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 メロンパン	エネルギー 719 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.0 g カルシウム 416 mg
12 (日)		休園日						
13 (月)		成人の日						
14 (火)	ごはん	にらと卵の中華スープ ピーマンの細切り炒め かぶの梅あえ	さつまいも、米、油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、黒ごま、かつお節	ピーマン、にんじん、きゅうり、かぶ、にら、黄ピーマン、うめ干し	しょうゆ、酒、中華だし、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 大学芋	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 318 mg
15 (水)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 厚揚げの炒め物 白菜のりあえ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、ゼラチン	はくさい、だいこん、みかん缶、バナナ、にんじん、たまねぎ、もも缶、パイン缶、にら、しめじ、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素	牛乳130 フルーツのゼリーがけ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 340 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 (木)	パン	かぼちゃのスープ ナゲット ゆで野菜	食パン、米、片栗粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、コーンフレーク	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、しらす干し、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 じゃごまおにぎり	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.4 g カルシウム 260 mg
17 (金)	ごはん	豚汁 さばのごま焼き 田舎煮	米、食パン、さいとも、板こんにやく、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さんま、豆腐、卵、生揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、ごま	はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳130 フレンチトースト	エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.0 g カルシウム 335 mg
18 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス バナナ	米、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	コンソメ	牛乳130 バターパン	エネルギー 818 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.1 g カルシウム 385 mg
19 (日)								
20 (月)	ごはん	もやしとわかめのみそ汁 れんこんまんじゅう キャベツのベーコンドレッシング	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、無塩バター、ゼラチン	れんこん、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 ココアプリン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 349 mg
21 (火)	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 大根とツナのあえ物	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、干しいたけ、糸みつば、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう	牛乳130 青菜カップケーキ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 373 mg
22 (水)	ごはん	大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豆腐、だいたず水煮缶詰、ウインナー、生クリーム、脱脂粉乳、バター、ゼラチン	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、コーン缶、ピーマン、レモン果汁	カレールー	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.5 g カルシウム 324 mg
23 (木)	パン	スープヌードル ポークチャップ マゼドアンサラダ	食パン、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、ベーコン、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28.5 g カルシウム 217 mg
24 (金)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 カレー五目あんかけ もやしの納豆和え	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵、無塩バター	もやし、にんじん、なめこ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 さつま芋のガレット	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 296 mg
25 (土)	ごはん	マーボー豆腐どん わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳130 あんぱん	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 30.1 g カルシウム 443 mg
26 (日)								
27 (月)	ごはん	中華風コーンスープ シュウマイ ほうれん草のナムル	米、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ごま、コンデンスミルク	たまねぎ、クリームコーン缶、りんご、ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、あさつき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳130 りんごケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 227 g
28 (火)	ごはん	キャベツのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 きゅうりの昆布あえ	米、食パン、マヨネーズ、しらす、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、ツナ味付缶、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 ツナマヨネーズトースト	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.5 g カルシウム 410 mg
29 (水)	★不要です	温そうめん みかん	干しそうめん、米、ホットケーキ粉、油、小麦粉	牛乳、ウインナー、鶏もも肉、卵	みかん、ほうれん草、う、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩	牛乳130 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 223 mg
30 (木)	パン	野菜スープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、豆腐、卵、さけ(塩)、ハム、チーズ、バター、ごま	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、コーン缶	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 697 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.2 g カルシウム 277 mg
31 (金)	ごはん	けんちん汁 鮭のみそ照り焼き さつま芋のきんぴら	さつまいも、米、さいとも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、生揚げ、生クリーム、豚肉(肩ロース)、バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	いちご、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳130 パパロアいちご	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 268 mg