



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 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)								
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 牛乳100	米、じゃがいも、ホトケキ粉、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	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 322 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 245 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 煮豆蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 350 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ぶどうゼリー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 260 mg
10 (金)	ごはん	五目汁 白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 牛乳100	米、食パン、さといも、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	麦茶 果物 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 397 mg
11 (土)	ごはん	豚肉のみそ丼 豆腐すまし汁 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 メロンパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 290 mg
12 (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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 大学芋	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 224 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 牛乳100	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、パイナップル缶、にら、しめじ、焼きのり、カットわかめ	煮干しだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素	麦茶 果物 牛乳130 フルーツのゼリーがけ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 350 mg

日 ／ 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 じゃこごまおにぎり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 293 mg
17 (金)	ごはん	豚汁 さばのごま焼き 田舎煮 牛乳100	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、豆乳、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	麦茶 果物 牛乳130 フレンチトースト	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.1 g カルシウム 356 mg
18 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス バナナ 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 バターパン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 270 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ココアプリン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 362 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 青菜カップケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 261 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 牛乳100	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)、豆乳、だいたい水餃子、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、パイ缶、コーン缶、ピーマン、レモン果汁	カレールー	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 345 mg
23 (木)	パン	スープヌードル ポークチャップ マセドアンサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みたらし団子	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.8 g カルシウム 263 mg
24 (金)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 カレイ五目あんかけ もやしの納豆和え 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 さつま芋のガレット	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 319 mg
25 (土)	ごはん	マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 あんぱん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 312 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 りんごケーキ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 269 mg
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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ツナマヨネーズトースト	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 285 mg
29 (水)	めん	わかめおにぎり 温そうめん みかん 牛乳100	干しとうめん、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、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	麦茶 果物 牛乳130 ミニアメリカドッグ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 268 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 牛乳100	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、豆乳、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	麦茶 果物 牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 309 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 牛乳100	さつまいも、米、さいとも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、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	麦茶 果物 牛乳130 パパロアいちご	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 289 mg