

☆主食を持参して下さい。




給食メニュー



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 (土)	ごはん	ハヤシライス みかんヨーグルト	米、ロールパン、 じゃがいも、砂糖、 油	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(肩 ロース)、うずら豆 (煮豆)	たまねぎ、みかん 缶、にんじん、マツ シュルーム	ハヤシルー、ケ チャップ	牛乳130 豆パン	エネルギー 896 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 35.0 g カルシウム 472 mg
2 (日)								
3 (月)	ごはん	どさんこ汁 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、小 麦粉、油、ごま油、 砂糖	牛乳、だいず(ゆで)、 つぶあん(砂糖添 加)、卵、豚肉(肩ロ ース)、淡色みそ、生ク リーム、干しえび、し らす干し、バター	はくさい、たまね ぎ、にんじん、もや し、コーン缶、万能 ねぎ、しそ	かつお・昆布だし 汁、酢、しょうゆ、 おろしにんにく、 おろししょうが	牛乳130 生どらやき	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g カルシウム 346 mg
4 (火)	ごはん	かき玉汁 八宝菜 春雨サラダ	米、小麦粉、黒砂 糖、はるさめ、砂 糖、油、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、えび、いか、う ずら卵水煮缶、油 揚げ	はくさい、もやし、 きゅうり、みかん 缶、にんじん、だい ごん、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、干しし いたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、酒、 中華だし、素、 食塩	牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 389 mg
5 (水)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、し らたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、焼き豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、しらす干し	きゅうり、みかん缶、 はくさい、たまねぎ、 パイン缶、ねぎ、にん じん、えのきたけ、ご ぼう、さやえんどう、 カットわかめ、粉かん てん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 みりん、食塩	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 258 mg
6 (木)	パン	豆乳スープ チキンのチーズ焼き スイートポテトサラダ	食パン、さつまい も、小麦粉、油、マ ヨネーズ、ながい も、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏も も肉、卵、ピザ用 チーズ、豚肉(も も)、ベーコン、パ ター、干しえび、か つお節	はくさい、ほうれん そう、キャベツ、し めじ、りんご、トマ ト、コーン缶、きゅう り、にんじん、ね ぎ、あおのり	お好み焼きソ ース、コンソメ、食 塩	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 659 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.6 g カルシウム 319 mg
7 (金)	ごはん	五目みそ汁 いわしの生姜煮 コロコロサラダ	米、小麦粉、さい も(冷凍)、砂糖、 マヨネーズ、油、グ ラニュー糖	牛乳、いわし、おか ら、米みそ(淡色辛 みそ)、ベーコン、 卵、油揚げ、無塩 バター	はくさい、だいご ん、ごぼう、にんじ ん、えだまめ、コー ン缶、ねぎ、レモン 果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、酢、酒、しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳130 おからドーナツ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 263 mg
8 (土)	ごはん	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、脱脂粉乳	オレンジ、たまね ぎ、にんじん	カレールウ	牛乳130 いちごジャムパン	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 32.1 g カルシウム 434 mg
9 (日)								
10 (月)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 豚肉の焼肉炒め ほうれん草のサラダ	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、卵、無塩バ ター、米みそ(淡色 辛みそ)、かまぼ こ、油揚げ、ごま	ほうれんそう、だい ごん、キャベツ、も やし、にんじん、か ぼちゃ、ピーマン、 カットわかめ	煮干だし汁、焼 肉のたれ甘口、 しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 29.2 g カルシウム 250 mg
11 (火)		建国記念日						
12 (水)	ごはん	小松菜となめこのみそ汁 厚焼き卵 切干し大根とじゃが芋の旨煮	米、じゃがいも、食 パン、油、マヨネ ーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき 肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 しらす干し、粉チ ーズ	にんじん、だいご ん、ごまつな、ね ぎ、切り干しだい ごん、なめこ、さや えんどう、干ししい たけ、あおのり	煮干だし汁、し ょうゆ、みりん	牛乳130 じゃこトースト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 264 mg
13 (木)	パン	野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ	食パン、米、マカ ロニ、マヨネーズ、 パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、さ け(塩)、卵、チ ーズ、ごま	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、え のきたけ、きゅうり、 コーン(冷凍)	ケチャップ、中濃 ソース、酒、食 塩、コンソメ、ナ ツメグ、こしょう	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 251 mg
14 (金)	ごはん	けんちん汁 白身魚のトマトソース煮 きゅうりの華風サラダ	米、ホットケーキ 粉、さいとも、し らたき、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、メルルー サ、卵、木綿豆腐、 ハム、無塩バ ター、豚肉(肩ロ ース)、油揚げ	もやし、きゅうり、 だいごん、ねぎ、に んじん、トマトビ ューレ、ごぼう、に んにく、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、み りん、酒、食塩、 コンソメ	牛乳130 ココアブラウニー	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.8 g カルシウム 245 mg
15 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁	米	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 あんぱん	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.4 g カルシウム 396 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 (日)								
17 (月)	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 レバーと芋の甘辛煮 キャベツのツナマヨネーズあえ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、マ ヨネーズ、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 豚レバー、ツナ油 漬缶、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、 チーズ、ごま	キャベツ、きゅう り、コーン缶、ね ぎ、カットわかめ、 しょうが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、酒、ウ スターソース	牛乳130 チーズホットケーキ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.4 g カルシウム 302 mg
18 (火)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル	米、白玉粉、砂糖、 ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、木 綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、き な粉、油揚げ、ごま	たまねぎ、にんじ ん、もやし、なす、 ねぎ、ピーマン、 カットわかめ、干し しいたけ、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 食塩、こしょう	牛乳130 豆腐団子	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.6 g カルシウム 435 mg
19 (水)	ごはん	ホワイトシチューライス 白菜のサラダ みかん	米、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、マヨ ネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、 卵、鶏ひき肉、ハ ム、バター、ホイッ プクリーム	たまねぎ、みか ん、はくさい、りん ご、にんじん、ピー マン、レモン果汁	ケチャップ、食 塩、コンソメ	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 756 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 30.6 g カルシウム 238 mg
20 (木)	パン	スープヌードル 豚肉と玉ねぎのソテー ブロッコリーの三色サラダ	食パン、じゃがい も、スパゲティ、米 粉、フレンチドレ ッシング(分離型)、 油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、 ベーコン	たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、 コーン缶、パセリ、 あおのり	ケチャップ、ウス ターソース、しょ うゆ、食塩、コン ソメ、こしょう	牛乳130 芋もち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 195 mg
21 (金)	ごはん	豚汁 鮭の照り焼き ほうれん草の白あえ	米、ホットケーキ 粉、板こんにやく、 ねりごま、砂糖、ご ま油	牛乳、さけ、木綿 豆腐、豚肉(肩ロ ース)、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、無塩 バター、油揚げ	ほうれん草、だい ごん、にんじん、ね ぎ、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん、酒、食塩	牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 272 mg
22 (土)	ごはん	中華丼 わかめスープ	米、ロールパン、 黒砂糖、ごま油、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(も も)、ごま	はくさい、キャベ ツ、にんじん、たけ のこ、しいたけ、ね ぎ、カットわかめ、 黒きくらげ、にんに く、しょうが	中華スープ、しょ うゆ、食塩、中華 だしの素、こしょ う	牛乳130 黒糖パン	エネルギー 772 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 31.1 g カルシウム 418 mg
23 (日)		天皇誕生日						
24 (月)		振替休日						
25 (火)	ごはん	キャベツのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ きゅうりと炒り卵のサラダ	米、ホットケーキ 粉、パン粉、油、マ ヨネーズ、小麦粉、 砂糖、ごま油	牛乳、はんぺん、 卵、ツナ水煮缶、 チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム、 油揚げ	きゅうり、キャベ ツ、にんじん、たま ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、 ケチャップ、食 塩、パセリ粉	牛乳130 ツナパン	エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 27.2 g カルシウム 405 mg
26 (水)	☆不要です	焼きうどん きのこスープ フルーツポンチ	ゆでうどん、片栗 粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉 (ばら)、きな粉	たまねぎ、キャベ ツ、パナ、りんご、もも 缶、みかん缶、パイン 缶、にんじん、えのき たけ、しめじ、さやえ んどう、あおのり	めんつゆ・3倍濃 縮、コンソメ、食 塩、こしょう	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 193 mg
27 (木)	パン	ミネストローネスープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズ和え	食パン、米、じゃが いも、マヨネーズ、 マカロニ・スパゲ ティ、油、砂糖	牛乳、卵、ベーコ ン、鶏ひき肉、パ ター	ホールのトマト缶詰、た まねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 コーン缶、グリーンビー ス、セロリー、にんに く、あおのり	ケチャップ、酒、 みりん、しょう ゆ、食塩、コンソ メ、パセリ粉	牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 224 mg
28 (金)	ごはん	鶏だんご鍋 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	ロールパン、片栗 粉、油、砂糖、ごま 油、七分つき米	牛乳、鶏ひき肉、さ ば、木綿豆腐	れんこん、はくさ い、にんじん、キャ ベツ、えのきたけ、 ねぎ、たまねぎ、 ピーマン、しょうが	料理酒、中濃 ソース、しょうゆ、 酒、食塩、中華 だしの素	牛乳130 おやつ・コロツケパン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.9 g カルシウム 234 mg
29 (土)	ごはん	マーボー豆腐どん たまごスープ	米、ぶどうパン、片 栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、に んじん、さやえん どう、しょうが	しょうゆ、酒、食 塩、コンソメ	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 30.6 g カルシウム 440 mg