



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 (土) | ごはん | ハヤシライス みかんヨーグルト 牛乳100 | 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、マッシュルーム | ハヤシルウ、ケチャップ | 豆乳ココア 牛乳130 豆パン | エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 328 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 牛乳100 | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、だいち(ゆで)、つぶしあん(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、しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが | 麦茶 果物 牛乳130 生どらやき | エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.5 g カルシウム 357 mg |
| 4 (火) | ごはん | かき玉汁 八宝菜 春雨サラダ 牛乳100 | 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、だいこん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、中華だし、素、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 黒糖蒸しパン | エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 273 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 牛乳100 | 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、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、粉かてん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー | エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 291 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 牛乳100 | 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、バター、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 | 麦茶 果物 牛乳130 お好み焼き | エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.3 g カルシウム 338 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 牛乳100 | 米、小麦粉、さといも(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、だいこん、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 | 麦茶 果物 牛乳130 おからドーナツ | エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 295 mg |
| 8 (土) | ごはん | カレーライス オレンジ 牛乳100 | 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 | カレールーウ | 豆乳ココア 牛乳130 いちごジャムパン | エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.2 g カルシウム 304 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 牛乳100 | 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、だいこん、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 | 麦茶 果物 牛乳130 かぼちゃケーキ | エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 24.8 g カルシウム 287 mg |
| 11 (火) | | 建国記念の日 | | | | | | |
| 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 牛乳100 | 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、だいこん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、なめこ、さやえんどう、干しいたけ、あおのり | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん | 麦茶 果物 牛乳130 じゃこトースト | エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 296 mg |
| 13 (木) | パン | 野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 鮭チーズおにぎり | エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.5 g カルシウム 289 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 牛乳100 | 米、ホットケーキ粉、さといも、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、だいこん、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、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 | 麦茶 果物 牛乳130 ココアブラウニー | エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 284 mg |
| 15 (土) | ごはん | 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100 | 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 | 豆乳ココア 牛乳130 あんぱん | エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 277 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 (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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 チーズホットケーキ | エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 321 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子 | エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 304 mg |
| 19 (水) | ごはん | ホワイトシチューライス 白菜のサラダ 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 パウンドケーキ | エネルギー 611 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 25.8 g カルシウム 280 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 牛乳100 | 食パン、じゃがい も、スパゲティ、米 粉、フレンチドレシ 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 ゆ、食塩、コンソ メ、こしょう | 麦茶 果物 牛乳130 芋もち | エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 246 mg |
| 21 (金) | ごはん | 豚汁 鮭の照り焼き ほうれん草の白あえ 牛乳100 | 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 こん、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 | 麦茶 果物 牛乳130 人参カップケーキ | エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 301 mg |
| 22 (土) | ごはん | 中華丼 わかめスープ 牛乳100 | 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 | 豆乳ココア 牛乳130 黒糖パン | エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 290 mg |
| 23 (日) | | | | | | | | |
| 24 (月) | | | | | | |  | |
| 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 ツナパン | エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 287 mg |
| 26 (水) | めん | 焼うどん きのこスープ フルーツポンチ 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 豆乳もち | エネルギー 375 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 245 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あえ 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 とりそぼろおにぎり | エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 269 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 おやつ・コロツケパン | エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 276 mg |
| 29 (土) | ごはん | マーボー豆腐どん たまごスープ 牛乳100 | 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 | 豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン | エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.3 g カルシウム 310 mg |