




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、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、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