



# 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 (日)								
2 (月)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 切り干し大根のサラダ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、無塩バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 283 mg
3 (火)	★不要です	炊き込み寿司 <small>ブロッコリーのマヨネーズあえ</small> そうめん汁 <small>みかん</small> 鶏のから揚げ ウインナー	米、砂糖、干しとうめん、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、ウインナー、生クリーム、焼き豚、かにかまぼこ、油揚げ、でんぶ、ゼラチン	みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、コーン缶、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳130 ひなあられ パパロアいちご	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 31.9 g カルシウム 346 mg
4 (水)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 ぎせい豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ	米、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 シュガートースト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 263 mg
5 (木)	パン	野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん、ほうれんそう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳130 おやつ雑炊	エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 27.8 g カルシウム 238 mg
6 (金)	ごはん	五目みそ汁 赤魚といんげんの煮つけ 小松菜のごまあえ	米、さといも、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、あかうお、卵、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、アーモンド(乾)	こまつな、だいこん、いんげん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 おから蒸しパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 334 mg
7 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス りんご	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、りんご、にんじん	コンソメ	牛乳130 メロンパン	エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 29.7 g カルシウム 375 mg
8 (日)								
9 (月)	ごはん	納豆とさといものみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりとチーズの酢の物	米、ホットケーキ粉、しらたき、さといも、砂糖、メープルシロップ	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、しらす干し	きゅうり、はくさい、たまねぎ、ねぎ、みかん缶、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 316 mg
10 (火)	ごはん	かぶのみそ汁 豆腐じゃが ひじきとほうれん草のサラダ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま	ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 392 mg
11 (水)	ごはん	けんちん汁 チキンのみそカツ キャベツのゆかりあえ	米、砂糖、小麦粉、さといも、油、パン粉、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、生クリーム、赤みそ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、バター、ごま	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、もも缶、ねぎ、いちご、キウイフルーツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 246 mg
12 (木)	パン	ポテトスープ 白身魚のコーンマヨネーズ焼き トマトとボイルブロッコリー	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、粉チーズ	クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん	みりん、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 223 mg
13 (金)	ごはん	カレーライス <small>ゼリー</small> たまごスープ ハンバーグ 白菜とみかんのコールスロー	米、食パン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、乳酸菌飲料、脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、みかん缶、いちごジャム、さやえんどう、粉かんでん	カレールーウ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、酢、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 791 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 26.0 g カルシウム 303 mg
14 (土)	ごはん	豚丼 もやしとわかめのみそ汁	米、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、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 クリームパン	エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 34.0 g カルシウム 398 mg
15 (日)								

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 (月)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりの華風サラダ	さつまいも、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、米粉、ごま油、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳130 さつま芋スティック	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 200 mg
17 (火)	ごはん	小松菜となめこのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ	米、フランスパン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、粉チーズ、ごま	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、だいこん、コーン缶、ねぎ、なめこ、えのきたけ、グリーンピース	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、バセリ粉	牛乳130 チーズラスク	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 27.5 g カルシウム 510 mg
18 (水)	ごはん	豚汁 厚焼き卵 きゃべつとさつま揚げの炒め煮	米、小麦粉、砂糖、板こんにやく、ごま油、油	牛乳、卵、油揚げ、さつま揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、無塩バター	キャベツ、だいこん、バナナ、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 バナナハードケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 301 mg
19 (木)	パン	マカロニスープ 鮭のフライ ゆで野菜	食パン、片栗粉、マカロニ、砂糖、黒砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豆乳、さけ、ベーコン、きな粉、卵	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 221 mg
20 (金)		春分の日						
21 (土)	ごはん	ハヤシライス オレンジ	米、フランスパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、りんごジャム、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 765 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 29.2 g カルシウム 367 mg
22 (日)								
23 (月)	ごはん	切り干しと玉ねぎのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ	米、じゃがいも、もち米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、鶏もも肉、だいず(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、ごま	ほうれん草、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 おはぎ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 243 mg
24 (火)	ごはん	かに豆腐汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ	米、砂糖、小麦粉、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、バター、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)、カシューナッツ(味付け)、かぼちゃの種(味付け)、アーモンド(乾)、ごま	キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳130 パウンドケーキナッツ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 30.1 g カルシウム 369 mg
25 (水)	★不要です	塩ラーメン ココアプリン ♪きりん組さんのリクエスト給食日♪	生中華めん、小麦粉、砂糖、ながいも、油、米	牛乳、豚肉(肩)、卵、豚肉(もも)、ゼラチン、干しえび、かつお節	もやし、キャベツ、にら、にんじん、コーン缶、ねぎ、あおのり、焼きのり	お好み焼きソース、中華だしの素、食塩、のりたまふりかけ	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 307 mg
26 (木)	パン	きのこ豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ	食パン、米、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、トマトピューレ、にんじん、しめじ、さやえんどう、こんぶ佃煮、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 226 mg
27 (金)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 さばのごま焼き 筑前煮	米、板こんにやく、砂糖、コーンスターチ、片栗粉	牛乳、豆乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	はくさい、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ブルーベリージャム、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 豆乳ブラマンジェ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 308 mg
28 (土)	ごはん	卵とじ丼 キャベツのみそ汁	ロールパン、米	牛乳、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳130 バターパン	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 31.0 g カルシウム 447 mg
29 (日)								
30 (月)	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 ほうれん草のナムル	米、じゃがいも、白玉粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 豆腐団子(あずき)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 254 mg
31 (火)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、ロールパン、油、マヨネーズ、パン粉、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、ごま	キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、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、食塩	牛乳130 きな粉揚げぱん	エネルギー 709 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 29.6 g カルシウム 360 mg