




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 (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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 人参カップケーキ | エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 308 mg |
| 3 (火) | ごはん | 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 <small>牛乳100</small> 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 | 麦茶 果物 牛乳130 ひなあられ パバロアいちご | エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 242 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 シュガートースト | エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 294 mg |
| 5 (木) | パン | 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 おやつ雑炊 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.9 g カルシウム 279 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 おから蒸しパン | エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 344 mg |
| 7 (土) | ごはん | ホワイトシチューライス りんご 牛乳100 | 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 | 豆乳ココア 牛乳130 メロンパン | エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 263 mg |
| 8 (日) | | | | | | | | |
| 9 (月) | ごはん | 納豆と里芋のみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりとチーズの酢の物 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 ココアホットケーキ | エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 332 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 マカロニきな粉 | エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 271 mg |
| 11 (水) | ごはん | けんちん汁 チキンみそカツ キャベツのゆかりあえ 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 ロールケーキ | エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.0 g カルシウム 285 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 トマトとポイルブロッコリー 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 みそ焼きおにぎり | エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 267 mg |
| 13 (金) | ごはん | カレーライス <small>ゼリー</small> たまごスープ <small>牛乳100</small> 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、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 | カレールウ、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 | 麦茶 果物 牛乳130 ジャムサンド | エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 326 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 | 豆乳ココア 牛乳130 クリームパン | エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.4 g カルシウム 276 mg |
| 15 (日) | | | | | | | | |

| 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 (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 きゅうりとチーズの酢の物 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 さつまいもスティック | エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 252 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 牛乳100 | 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、パセリ粉 | 麦茶 果物 牛乳130 チーズラスク | エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 358 mg |
| 18 (水) | ごはん | 豚汁 厚焼き卵 キャベツとさつま揚げの炒め煮 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 バナナハードケーキ | エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 325 mg |
| 19 (木) | パン | マカロニスープ 鮭のフライ ゆで野菜 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 豆乳もち | エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg |
| 20 (金) | | 春分の日 | | | | |  | |
| 21 (土) | ごはん | ハヤシライス オレンジ 牛乳100 | 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、オレング、にんじん、りんごジャム、マッシュルーム | ハヤシルー、ケチャップ | 豆乳ココア 牛乳130 ジャムパン | エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 254 mg |
| 22 (日) | | | | | | | | |
| 23 (月) | ごはん | 切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 牛乳100 | 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、だいち(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、ごま | ほうれんそう、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 | 麦茶 果物 牛乳130 おはぎ | エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 283 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 パウンドケーキナッツ | エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 259 mg |
| 25 (水) | ごはん | のりたまおにぎり 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 | 麦茶 果物 牛乳130 お好み焼き | エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 337 mg |
| 26 (木) | パン | きのこの豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 昆布おにぎり | エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 269 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 豆乳ブラマンジェ | エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 326 mg |
| 28 (土) | ごはん | 卵とじ丼 キャベツのみそ汁 牛乳100 | 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 | 豆乳ココア 牛乳130 バターパン | エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.4 g カルシウム 310 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 牛乳100 | 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 | ほうれんそう、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 | 麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子(あずき) | エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 288 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 牛乳100 | 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 | 麦茶 果物 牛乳130 きな粉揚げばん | エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 253 mg |