

☆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 (金)	ごはん	五目みそ汁 鮭のごま照り焼き きゅうりとிரい卵のサラダ	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、油揚げ	きゅうり、みかん缶、だいこん、ニンジン缶、にんじん、ごぼう、ねぎ、粉かんでん	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 251 mg
2 (土)	ごはん	ハヤシライス みかんヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、みかん缶、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルー、ケチャップ	牛乳130 あんぱん	エネルギー 853 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.2 g カルシウム 463 mg
3 (日)		憲法記念日						
4 (月)		みどりの日						
5 (火)		こどもの日						
6 (水)		振替休日						
7 (木)	パン	野菜スープ チキンのチーズ焼き スイートポテトサラダ	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、しらす干し、ごま、バター	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、りんご、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、焼きのり	食塩、コンソメ	牛乳130 じゃこごまおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 307 mg
8 (金)	ごはん	豚汁 いわしフライ キャベツのほうれんそうの磯和え	米、小麦粉、黒砂糖、板こんにやく、油、パン粉、ごま油	牛乳、いわし、生揚げ、うずら豆(煮豆)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	はくさい、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 339 mg
9 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁	米、コッペパン	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 バターパン	エネルギー 703 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.7 g カルシウム 398 mg
10 (日)								
11 (月)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 ピーマンの細切り炒め れんこんの梅まよあえ	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	れんこん、ピーマン、はくさい、にんじん、黄ピーマン、えのきたけ、コーン缶、うめ干し、しそ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳130 まんまるじゃが	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 236 mg
12 (火)	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、豆乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、きな粉	きゅうり、みかん缶、にんじん、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、糸みつば	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、酢、食塩	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 370 mg
13 (水)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ炒め ごぼうとコーンのサラダ	米、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、ごま	キャベツ、なす、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 280 mg
14 (木)	パン	コーンスープ チーズインハンバーグ パスタサラダ	食パン、小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、パン粉、油、ながいも	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、ハム、チーズ、干しえび、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、あおのり	お好み焼きソース、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 34.0 g カルシウム 281 mg
15 (金)	ごはん	キャベツのみそ汁 カレイの五目あんかけ 小松菜の納豆あえ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 308 mg

