



# 給食メニュー



七飯ほんちょう保育園(3歳未満児)

| 日<br>／<br>曜 | 主食  | 献立名                                                | 材料名(昼食・3時おやつ)                              |                                                           |                                                                                   |                                                        | 10時おやつ<br>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<br>(金)    | ごはん | 五目みそ汁<br>鮭のごま照り焼き<br>きゅうりと炒り卵のサラダ<br>牛乳100         | 米、さといも、砂糖、ごま油                              | 牛乳、さけ、卵、米<br>みそ(淡色辛みそ)、<br>ハム、ごま、油揚げ                      | きゅうり、みかん<br>缶、だいこん、パイ<br>ン缶、にんじん、ご<br>ぼう、ねぎ、粉かん<br>てん                             | かつおだし汁、<br>酢、しょうゆ、み<br>りん、酒、食塩                         | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>フルーツゼリー   | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 12.9 g<br>カルシウム 286 mg |
| 2<br>(土)    | ごはん | ハヤシライス<br>みかんヨーグルト<br>牛乳100                        | 米、じゃがいも、砂糖、油                               | 牛乳、ヨーグルト<br>(無糖)、豚肉(肩<br>ロース)                             | たまねぎ、みかん<br>缶、にんじん、マッ<br>シュルーム                                                    | ハヤシルウ、ケ<br>チャップ                                        | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>あんぱん      | エネルギー 596 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 23.0 g<br>カルシウム 322 mg |
| 3<br>(日)    |     | 憲法記念日                                              |                                            |                                                           |                                                                                   |                                                        |                             |                                                              |
| 4<br>(月)    |     | みどりの日                                              |                                            |                                                           |                                                                                   |                                                        |                             |                                                              |
| 5<br>(火)    |     | こどもの日                                              |                                            |                                                           |                                                                                   |                                                        |                             |                                                              |
| 6<br>(水)    |     | 振替休日                                               |                                            |                                                           |                                                                                   |                                                        |                             |                                                              |
| 7<br>(木)    | パン  | 野菜スープ<br>チキンのチーズ焼き<br>スイートポテトサラダ<br>牛乳100          | 食パン、米、さつま<br>いも、マヨネーズ、<br>油                | 牛乳、鶏もも肉、ピ<br>ザ用チーズ、しら<br>す干し、ごま、パ<br>ター                   | ほうれんそう、にん<br>じん、キャベツ、りん<br>ご、トマト、たまね<br>ぎ、しめじ、コーン<br>缶、きゅうり、え<br>のきたけ、焼きの<br>り    | 食塩、コンソメ                                                | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>じゃこごまおにぎり | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 329 mg |
| 8<br>(金)    | ごはん | 豚汁<br>いわしフライ<br>キャベツとほうれん草の磯和え<br>牛乳100            | 米、小麦粉、黒砂<br>糖、板こんにゃく、<br>油、パン粉、ごま油         | 牛乳、いわし、生<br>揚げ、うずら豆(煮<br>豆)、豚肉(肩ロ<br>ース)、米みそ(淡<br>色辛みそ)、卵 | はくさい、キャベ<br>ツ、ほうれんそう、<br>ごぼう、にんじん、<br>えのきたけ、ねぎ、<br>焼きのり                           | かつおだし汁、ケ<br>チャップ、しょう<br>ゆ、ウスターソー<br>ス、食塩、こしょ<br>う      | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>黒糖蒸しパン    | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 348 mg |
| 9<br>(土)    | ごはん | 親子丼<br>もやしとわかめのみそ汁<br>牛乳100                        | 米、コッペパン                                    | 牛乳、卵、鶏もも<br>肉、米みそ(淡色<br>辛みそ)                              | たまねぎ、もやし、<br>にんじん、ねぎ、<br>カットわかめ                                                   | かつお・昆布だし<br>汁、かつおだし<br>汁、しょうゆ、み<br>りん                  | 豆乳ココア<br>牛乳130<br>バターパン     | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂 質 17.9 g<br>カルシウム 279 mg |
| 10<br>(日)   |     |                                                    |                                            |                                                           |                                                                                   |                                                        |                             |                                                              |
| 11<br>(月)   | ごはん | 白菜とえのきのみそ汁<br>ピーマンの細きり炒め<br>れんこんの梅マヨあえ<br>牛乳100    | 米、じゃがいも、片<br>栗粉、油、マヨネ<br>ーズ、はるさめ、砂<br>糖    | 牛乳、豚肉(もも)、<br>卵、米みそ(淡色<br>辛みそ)、チーズ、<br>油揚げ                | れんこん、ピーマ<br>ン、はくさい、にん<br>じん、黄ピーマン、<br>えのきたけ、コーン<br>缶、うめ干し、しそ                      | かつお・昆布だし<br>汁、かつおだし<br>汁、しょうゆ、酒、<br>中華だしの素、食<br>塩、こしょう | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>まんまるじゃが   | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 275 mg |
| 12<br>(火)   | ごはん | じゃが芋ときぬさやのみそ汁<br>凍り豆腐のふわふわ煮<br>きゅうりの酢の物<br>牛乳100   | 米、じゃがいも、片<br>栗粉、黒砂糖、砂<br>糖                 | 牛乳、豆乳、卵、凍<br>り豆腐、米みそ(淡<br>色辛みそ)、しらす<br>干し、きな粉             | きゅうり、みかん<br>缶、にんじん、ご<br>ぼう、さやえんどう、<br>干しいたけ、カッ<br>トわかめ、糸みつ<br>ば                   | 煮干だし汁、か<br>つお・昆布だし<br>汁、しょうゆ(うす<br>くち)、みりん、<br>酢、食塩    | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>豆乳もち      | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 10.8 g<br>カルシウム 261 mg |
| 13<br>(水)   | ごはん | なすと玉ねぎのみそ汁<br>鶏肉とキャベツのみそ炒め<br>ごぼうとコーンのサラダ<br>牛乳100 | 米、フランスパン、<br>砂糖、マヨネーズ、<br>油、粉糖             | 牛乳、鶏もも肉、<br>卵、米みそ(淡色<br>辛みそ)、ハム、米<br>みそ(赤色辛み<br>そ)、油揚げ、ごま | キャベツ、なす、ご<br>ぼう、たまねぎ、に<br>んじん、コーン缶、<br>ピーマン、ねぎ、<br>赤ピーマン、カッ<br>トわかめ、にんに<br>く、しょうが | かつお・昆布だし<br>汁、かつおだし<br>汁、しょうゆ、<br>みりん                  | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>チョコっとフレンチ | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 309 mg |
| 14<br>(木)   | パン  | コーンスープ<br>チーズインハンバーグ<br>パスタサラダ<br>牛乳100            | 食パン、小麦粉、<br>マヨネーズ、スパ<br>ゲティ、パン粉、<br>油、ながいも | 牛乳、豆乳、豚ひ<br>き肉、卵、豚肉(も<br>も)、ハム、チーズ、<br>干しえび、かつお<br>節      | クリームコーン缶、<br>キャベツ、たまね<br>ぎ、きゅうり、コー<br>ン缶、グリーンア<br>スパラガス、にん<br>じん、ねぎ、あお<br>のり      | お好み焼きソー<br>ス、ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>食塩、コンソメ、<br>こしょう    | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>お好み焼き     | エネルギー 605 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂 質 28.4 g<br>カルシウム 310 mg |
| 15<br>(金)   | ごはん | キャベツのみそ汁<br>カレイの五目あんかけ<br>小松菜の納豆あえ<br>牛乳100        | 米、ホットケーキ<br>粉、片栗粉、油、砂<br>糖                 | 牛乳、かれい、挽<br>きわり納豆、米み<br>そ(淡色辛みそ)、<br>卵、油揚げ、かつ<br>お節       | こまつな、キャベ<br>ツ、にんじん、たま<br>ねぎ、たけのこ(ゆ<br>で)、えのきたけ、<br>さやえんどう、<br>カットわかめ、し<br>ょうが     | 煮干だし汁、か<br>つおだし汁、し<br>ょうゆ、みりん、<br>酒                    | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>ホットケーキ    | エネルギー 442 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 13.3 g<br>カルシウム 326 mg |

| 日<br>／<br>曜 | 主食  | 献立名                                               | 材料名(昼食・3時おやつ)                                |                                                                            |                                                                                                            |                                                | 10時おやつ<br>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<br>(土)   | ごはん | ホワイトシチューライス<br>バナナ<br>牛乳100                       | 米、じゃがいも、<br>コッペパン、油                          | 牛乳、鶏もも肉、う<br>ずら豆(煮豆)                                                       | バナナ、たまねぎ、<br>にんじん                                                                                          | コンソメ                                           | 豆乳ココア<br>牛乳130<br>豆パン                                                                 | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 18.8 g<br>カルシウム 269 mg |
| 17<br>(日)   |     |                                                   |                                              |                                                                            |                                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                              |
| 18<br>(月)   | ごはん | 大根と油揚げのみそ汁<br>洋風肉じゃが<br>なばなとツナのごま和え<br>牛乳100      | 米、じゃがいも、砂<br>糖、油                             | 牛乳、生クリーム、牛<br>肉(肩ロース)、米みそ<br>(淡色辛みそ)、ツナ油<br>漬缶、油揚げ、すりご<br>ま、ゼラチン、バター       | 西洋なし缶、なば<br>な、だいこん、にん<br>じん、たまねぎ、グ<br>リンピース(冷凍)、<br>カットわかめ                                                 | 煮干だし汁、しょ<br>うゆ、みりん、コ<br>ンソメ                    | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>洋なしババロア                                                             | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 299 mg |
| 19<br>(火)   | ごはん | 小松菜となめこのみそ汁<br>厚揚げの炒め物<br>春雨サラダ<br>牛乳100          | 米、ホットケーキ<br>粉、はるさめ、油、<br>片栗粉、砂糖、ご<br>ま油      | 牛乳、生揚げ、豚<br>ひき肉、チーズ、米<br>みそ(淡色辛み<br>そ)、卵                                   | にんじん、たまね<br>ぎ、もやし、きゅう<br>り、みかん缶、だい<br>こん、こまつな、ね<br>ぎ、にら、なめこ、<br>しめじ                                        | 煮干だし汁、しょ<br>うゆ、酢、中華だ<br>しの素                    | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>チーズボール                                                              | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 17.5 g<br>カルシウム 348 mg |
| 20<br>(水)   | ごはん | シーフードカレー<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>カルピスゼリー<br>牛乳100      | 米、じゃがいも、小<br>麦粉、砂糖、油、フ<br>レンチドレッシング<br>(分離型) | 牛乳、カルピス、<br>卵、バター、えび、<br>いか、ホイップク<br>リーム、脱脂粉<br>乳、ゼラチン                     | たまねぎ、にんじ<br>ん、きゅうり、コー<br>ン缶、レモン果汁                                                                          | カレールウ                                          | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>パウンドケーキ                                                             | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 23.4 g<br>カルシウム 377 mg |
| 21<br>(木)   | パン  | 豆乳スープ<br>オムレツのミートソースがけ<br>ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>牛乳100 | 食パン、米、油、マ<br>ヨネーズ、片栗粉                        | 牛乳、豆乳、卵、豚<br>ひき肉、ベーコン                                                      | はくさい、ブロッ<br>コリー、たまねぎ、しめ<br>じ、にんじん、トマ<br>トピューレ、コーン缶、<br>マッシュルーム缶、こ<br>んぶ佃煮、焼きのり                             | ケチャップ、コン<br>ソメ、食塩                              | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>昆布おにぎり                                                              | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 24.1 g<br>カルシウム 277 mg |
| 22<br>(金)   | ごはん | けんちん汁<br>さばの塩焼き<br>五目野菜のみそ煮<br>牛乳100              | 米、食パン、さい<br>も、マヨネーズ、砂<br>糖、油、ごま油             | 牛乳、さば、木綿<br>豆腐、鶏もも肉、ち<br>くわ、粉チーズ、油<br>揚げ、米みそ(淡<br>色辛みそ)、すりご<br>ま           | にんじん、だいこ<br>ん、ごぼう、れんこ<br>ん、ピーマン、ね<br>ぎ、干しいたけ                                                               | かつおだし汁、<br>しょうゆ、酒、食<br>塩                       | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>ちくわの胡麻マヨネーズトースト                                                     | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 299 mg |
| 23<br>(土)   | ごはん | 厚揚げの卵丼<br>わかめスープ<br>牛乳100                         | 米、砂糖、油                                       | 牛乳、卵、生揚げ、<br>ごま                                                            | たまねぎ、キャベ<br>ツ、にんじん、ごぼ<br>う、カットわかめ、<br>焼きのり                                                                 | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みり<br>ん、中華だしの<br>素、食塩、こしょ<br>う | 豆乳ココア<br>牛乳130<br>クリームパン                                                              | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 19.4 g<br>カルシウム 302 mg |
| 24<br>(日)   |     |                                                   |                                              |                                                                            |                                                                                                            |                                                |  |                                                              |
| 25<br>(月)   | ごはん | 中華風コーンスープ<br>八宝菜<br>ほうれん草のナムル<br>牛乳100            | さつまいも、米、砂<br>糖、油、ごま油、片<br>栗粉                 | 牛乳、豚肉(もも)、<br>卵、ごま、黒ごま                                                     | はくさい、クリーム<br>コーン缶、ほうれん<br>そう、もやし、にん<br>じん、ねぎ、<br>たけのこ、しいたけ、<br>コーン缶、あさつき、<br>黒きくらげ、干しい<br>たけ、しょうが、にん<br>にく | しょうゆ、中華だ<br>しの素、食塩、こ<br>しょう                    | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>大学芋                                                                 | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 16.7 g<br>カルシウム 282 mg |
| 26<br>(火)   | ごはん | どさんこ汁<br>大豆の天ぷら<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>牛乳100        | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキ粉、小<br>麦粉、油、マヨネ<br>ーズ、ごま油  | 牛乳、だいず(ゆで)、<br>つぶしあん(砂糖添<br>加)、卵、豚肉(肩ロ<br>ース)、ちくわ、淡色<br>みそ、干しえび、ご<br>ま、バター | キャベツ、たまね<br>ぎ、もやし、にん<br>じん、コーン缶、万<br>能ねぎ、しそ                                                                | かつお・昆布だし<br>汁、おろしにん<br>く、おろししょう<br>が、しょうゆ      | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>どら焼き                                                                | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 324 mg |
| 27<br>(水)   | めん  | 鮭おにぎり<br>肉そうめん<br>フルーツポンチ<br>牛乳100                | 干しそうめん、砂<br>糖、小麦粉、米                          | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)、卵、クリーム<br>チーズ、さけ(塩)、<br>ごま                                 | ほうれんそう、パ<br>ナナ、たまねぎ、も<br>も缶、<br>パイナップル、キウ<br>イフルーツ、いちご、<br>しいたけ、えのきた<br>け、にんじん、レモ<br>ン果汁、焼きのり              | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みり<br>ん、食塩、酒                   | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>お誕生日お楽しみおやつ                                                         | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 278 mg |
| 28<br>(木)   | パン  | 野菜スープ<br>豚肉と玉ねぎのソテー<br>かぼちゃのサラダ<br>牛乳100          | 食パン、白玉粉、<br>上新粉、砂糖、マ<br>ヨネーズ、油、片栗<br>粉       | 牛乳、豚肉(もも)、<br>木綿豆腐、ハム                                                      | たまねぎ、かぼ<br>ちゃ、<br>バナナ、にんじん、<br>きゅうり、コーン<br>缶、もも缶、みかん<br>缶、ほう<br>れんそう、パイナ<br>ップル                            | ケチャップ、ウス<br>ターソース、コン<br>ソメ、食塩、こしょ<br>う         | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>フルーツ白玉                                                              | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 17.2 g<br>カルシウム 263 mg |
| 29<br>(金)   | ごはん | チンゲン菜のかき玉汁<br>白身魚のポテトクリーム焼き<br>野菜炒め<br>牛乳100      | 米、じゃがいも、フ<br>ランスパン、油、砂<br>糖、片栗粉              | 牛乳、たら、卵、パ<br>ター、きな粉                                                        | たまねぎ、クリー<br>ムコーン缶、コー<br>ン缶、キャベツ、チ<br>ンゲンサイ、にん<br>じん、しいたけ                                                   | かつおだし汁、<br>しょうゆ、酒、食<br>塩                       | 麦茶 果物<br>牛乳130<br>きな粉ラスク                                                              | エネルギー 440 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 13.8 g<br>カルシウム 255 mg |
| 30<br>(土)   | ごはん | カレーライス<br>オレンジ<br>牛乳100                           | 米、ぶどうパン、<br>じゃがいも、油                          | 牛乳、豚肉(肩ロ<br>ース)、脱脂粉乳                                                       | オレンジ、たまね<br>ぎ、にんじん                                                                                         | カレールウ                                          | 豆乳ココア<br>牛乳130<br>レーズンパン                                                              | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 21.5 g<br>カルシウム 303 mg |
| 31<br>(日)   |     |                                                   |                                              |                                                                            |                                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                              |