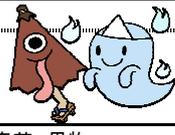
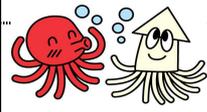


7月

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 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 (水) | ごはん | 大根と油揚げのみそ汁 カレー肉じゃが ほうれん草のサラダ 牛乳100 | 米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油 | 牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、ゼラチン、ごま | ほうれんそう、だいこん、いちご、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 | 麦茶 果物 牛乳130 いちご豆乳ゼリー | エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 275 mg |
| 2 (木) | パン | 野菜スープ チキンカツ ゆで野菜 牛乳100 | 食パン、米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型) | 牛乳、鶏もも肉、卵 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、えだまめ | 中濃ソース、コンソメ、酒、食塩、こしょう | 麦茶 果物 牛乳130 枝豆おにぎり | エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 255 mg |
| 3 (金) | ごはん | けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き さつま芋と昆布の煮物 牛乳100 | 米、さつまいも、フランスパン、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、白みそ、きな粉、油揚げ | キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、こまつな、ねぎ、しいたけ、刻みこんぶ | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 きな粉ラスク | エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 306 mg |
| 4 (土) | ごはん | 豚丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100 | コッペパン、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 バターパン | エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 280 mg |
| 5 (日) | | | | | | |  | |
| 6 (月) | ごはん | 白菜と厚揚げのみそ汁 筑前煮 ちくわの磯辺焼き 牛乳100 | 米、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、米粉 | 牛乳、ちくわ、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、アーモンド(乾) | はくさい、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、いんげん、あおのり | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん | 麦茶 果物 牛乳130 怪獣ドーナツ | エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 297 mg |
| 7 (火) | めん | 七夕そうめん バナナ 牛乳100 | 干しそうめん、砂糖 | 牛乳、卵、カルピス、ハム | バナナ、ほうれんそう、粉かんでん | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 七夕キラキラゼリー | エネルギー 340 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 9.5 g カルシウム 210 mg |
| 8 (水) | ごはん | 茄子と玉ねぎのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 きゅうりの華風サラダ 牛乳100 | 米、じゃがいも、食パン、しらたき、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、だいち(ゆで)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | もやし、なす、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、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、酢、みりん、酒、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 コーンマヨネーズトースト | エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 266 mg |
| 9 (木) | パン | 野菜スープ ポークチャップ マカロニサラダ 牛乳100 | 食パン、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、コーン(冷凍) | ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ | 麦茶 果物 牛乳130 さつまいもかりんとう | エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 251 mg |
| 10 (金) | ごはん | 豆乳汁煮 さばのごま照り焼き 小松菜のおかかあえ 牛乳100 | 米、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳、豆乳、さば、うずら豆(煮豆)、卵、かにかまぼこ、ごま、白みそ、かつお節 | こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 煮豆蒸しパン | エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 348 mg |
| 11 (土) | ごはん | 中華丼 わかめスープ 牛乳100 | 米、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、コーン缶、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(素)、こしょう | 麦茶 果物 牛乳130 メロンパン | エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.8 g カルシウム 278 mg |
| 12 (日) | | | | | | |  | |
| 13 (月) | ごはん | 玉ねぎとわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 切干し大根のサラダ 牛乳100 | 米、スバゲティ、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、ごま | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、ワイン(白)、食塩、パセリ粉 | 麦茶 果物 牛乳130 おやつスバゲティ | エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 382 mg |
| 14 (火) | ごはん | 五目みそ汁 魚の甘酢あんかけ ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳100 | 米、白玉粉、さといも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、たら、ゆであずき缶、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま | ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、こまつな、ねぎ、ひじき、しょうが、にんにく | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、コンソメ | 麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子(あずき) | エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 288 mg |
| 15 (水) | ごはん | なすとひき肉のトマトカレー 白菜とハムのサラダ フルーツポンチ 牛乳100 | 米、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、油 | 牛乳、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、ハム、チーズ | はくさい、たまねぎ、なす、バナナ、コーン缶、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、トマト | カレールー | 麦茶 果物 牛乳130 チーズホットケーキ | エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 339 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 (木) | パン | コーンスープ パンキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳100 | 食パン、米、マヨネーズ、板こんにゃく | 牛乳、豆乳、卵、ハム、ツナ油漬缶、鶏もも肉、バター | かぼちゃ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、ごぼう、干しいたけ、焼きのり | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 五目おにぎり | エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 274 mg |
| 17 (金) | おにぎり | 豚肉の焼肉 ゼリー ウインナー 牛乳100 塩ゆで枝豆 ゆでとうもろこし | 米、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、卵、無塩バター | とうもろこし、たまねぎ、バナナ、えだまめ、レモン果汁 | 焼肉のたれ甘口、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 バナナハードケーキ | エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.6 g カルシウム 239 mg |
| 18 (土) | ごはん | ハヤシライス オレンジ 牛乳100 | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース) | たまねぎ、オレンジ、にんじん、マッシュルーム | ハヤシルー、ケチャップ | 麦茶 果物 牛乳130 ジャムパン | エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 264 mg |
| 19 (日) | | | | | | |  | |
| 20 (月) | 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 いんげんとささ身のマヨネーズあえ 牛乳100 | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま | はくさい、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ、えのき、ごぼう、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん | 麦茶 果物 牛乳130 どら焼き | エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 317 mg |
| 21 (火) | ごはん | かき玉汁 松風焼き コロコロサラダ 牛乳100 | 米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、ごぼう、チンゲンサイ、えだまめ、コーン缶、粉かんでん、カットわかめ、レモン果汁、あおのり | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー | エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 242 mg |
| 22 (水) | めん | 昆布おにぎり 冷やし中華 メロン 牛乳100 | 生中華めん、米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、卵、ハム、チーズ、無塩バター | メロン、きゅうり、こんぶ佃煮、焼きのり | しょうゆ、酢、中華だし | 麦茶 果物 牛乳130 さつま芋ガレット | エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 284 mg |
| 23 (木) | | 海の日 | | | | | | |
| 24 (金) | | スポーツの日 | | | | |  | |
| 25 (土) | ごはん | ドライカレーライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳100 | 米、油、米粉、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉 | たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが | ウスターソース、コンソメ、カレー粉 | 麦茶 果物 牛乳130 あんぱん | エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.5 g カルシウム 332 mg |
| 26 (日) | | | | | | | | |
| 27 (月) | ごはん | 豚肉となめこのみそ汁 大豆の天ぷら 白菜ののりあえ 牛乳100 | 米、白玉粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、だいず(ゆで)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、干しえび、しらす干し | はくさい、だいこん、こまつな、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しそ、焼きのり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酢 | 麦茶 果物 牛乳130 みたらし団子 | エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 360 mg |
| 28 (火) | ごはん | はるさめスープ シウマイ おからサラダ 牛乳100 | 米、食パン、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、おから、ハム、きな粉、ごま | たまねぎ、プロックリー、だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)、カットわかめ、しょうが | しょうゆ、酒、食塩、中華だし | 麦茶 果物 牛乳130 黒みつときな粉のフレンチトースト | エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 240 mg |
| 29 (水) | ごはん | 豆腐とわかめのみそ汁 厚焼き卵 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳100 | 米、砂糖、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、豆乳、卵、木綿豆腐、ホイップクリーム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、油揚げ、ゼラチン、ごま | キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ | 麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ | エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 343 mg |
| 30 (木) | パン | スープヌードル ミートローフ ジャーマンポテト 牛乳100 | 食パン、じゃがいも、米、スパゲティ、油、パン粉 | 牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵 | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ | ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう | 麦茶 果物 牛乳130 わかめおにぎり | エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.6 g カルシウム 254 mg |
| 31 (金) | ごはん | 豚汁 ホッケの塩焼き きゅうりの酢の物 牛乳100 | 米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油、小麦粉 | 牛乳、ほっけ(開き干し)、ウインナー、生揚げ、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し | きゅうり、はくさい、みかん缶、ごぼう、にんじん、ねぎ、カットわかめ | かつおだし汁、酢、ケチャップ、食塩 | 麦茶 果物 牛乳130 ミニアメリカンドッグ | エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 352 mg |