

☆主食を持参して下さい。


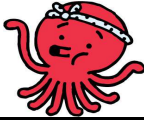


# 給食メニュー



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 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス キウイフルーツ	米、ぶどうパン、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん	コンソメ	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 26.8 g カルシウム 395 mg
2 (日)								
3 (月)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 大根とツナのあえ物	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶、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、こしょう	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 27.6 g カルシウム 238 mg
4 (火)	ごはん	納豆と野菜のみそ汁 レバーと芋の甘辛煮 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚レバー、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、ごま、かつお節	ごまつな、バナナ、もも缶、みかん缶、だいこん、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、かんでん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース	牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 397 mg
5 (水)	ごはん	そうめん汁 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のサラダ	米、ホットケーキ粉、干しとうめん、メープルシロップ、マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、かまぼこ、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、ヤングコーン、ピーマン、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 23.1 g カルシウム 362 mg
6 (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、さつまいも、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、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、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 289 mg
7 (金)	★不要です	冷やしうどん すいか	干しうどん、ロールパン、砂糖、油、米	牛乳、卵、ハム、フランクフルト	すいか、ほうれんそう、きゅうり、こんぶ佃煮	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩	牛乳130 おやつホットドッグ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 197 mg
8 (土)	ごはん	カレーライス バナナヨーグルト	米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、ホイップクリーム	たまねぎ、バナナ、にんじん	カレールー	牛乳130 黒糖ロール	エネルギー 1031 kcal たんぱく質 42.0 g 脂 質 44.6 g カルシウム 550 mg
9 (日)								
10 (月)		山の日						
11 (火)	ごはん	切り干しとかぼちゃのみそ汁 スタミナ炒め ごぼうとコーンのサラダ	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、ごぼう、もやし、にら、コーン缶、ねぎ、しょうが、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、コンソメ、食塩	牛乳130 塩ゆで枝豆	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 26.3 g カルシウム 350 mg
12 (水)	ごはん	わかめのスープ 豆腐と菜葉のチャンプルー 春雨サラダ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、ごま	とうもろこし、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、にんじん、カットわかめ	酒、しょうゆ、酢、食塩、中華だし、の素、こしょう	牛乳130 ゆでとうもろこし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 276 mg
13 (木)	パン	マカロニスープ ベーコンオムレツ ゆで野菜	食パン、米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、卵、ベーコン、鶏ひき肉、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、あおのり	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 219 mg
14 (金)	ごはん	豚汁 鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら	米、じゃがいも、砂糖、板こんにやく、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、生クリーム、ハム、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	だいこん、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 オレンジムース	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 253 mg
15 (土)	ごはん	中華丼 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、ロールパン、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、うずら豆(煮豆)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、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、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 豆パン	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 32.2 g カルシウム 412 mg

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 (日)								
17 (月)	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじきとキャベツのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、三温糖、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、卵	たまねぎ、はくさい、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、ごぼう、さやえんどう、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳130 マールカオ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 283 mg
18 (火)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	ほうれん草、なす、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳130 揚げ芋	エネルギー 686 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.8 g カルシウム 425 mg
19 (水)	ごはん	大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、フレンドドレッシング(分離型)	牛乳、だいたず水煮缶詰、ウインナー、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、コーン缶、ピーマン	カレールー、ケチャップ、パセリ粉	牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 297 mg
20 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 かぼちゃサラダ	食パン、片栗粉、黒砂糖、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	豚ひき肉、豆乳、ハム、卵、きな粉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ほうれん草	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 豆乳もち	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 98 mg
21 (金)	ごはん	けんちん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりの華風サラダ	米、食パン、しらたき、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳130 じゃこトースト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 235 mg
22 (土)	ごはん	白菜の卵とじ丼 もやしとわかめのみそ汁	米、ロールパン	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、もやし、ねぎ、えのきたけ、いちごジャム、にんじん、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.3 g カルシウム 424 mg
23 (日)								
24 (月)	ごはん	キャベツのみそ汁 ひじき団子のあんかけ コロコロサラダ	米、さつまいも、油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えだまめ、コーン缶、いんげん、ひじき、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 さつま芋チップ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 26.0 g カルシウム 234 mg
25 (火)	ごはん	小松菜となめこのみそ汁 ぎせい豆腐 切り干しとさつま芋の旨煮	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ながいも、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、かつお節	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、切り干しだいこん、さやえんどう、しいたけ、ひじき、あおのり	煮干だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 701 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.3 g カルシウム 450 mg
26 (水)	ごはん	五目みそ汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーのごまあえ	米、さといも、砂糖、小麦粉	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、すりごま	バナナ、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 247 mg
27 (木)	ごはん	豆乳スープ 豚肉のピカタ ブロッコリーのマヨネーズあえ	食パン、米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	はくさい、ブロッコリー、しめじ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 711 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 33.2 g カルシウム 221 mg
28 (金)	ごはん	豆腐旨煮椀 カレイの利休揚げ キャベツのマヨネーズあえ	米、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、かれい、鶏ささ身、ちくわ、ごま、ゼラチン	キャベツ、はくさい、ブルーベリー、にんじん、ねぎ、しいたけ	みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳130 ブルーベリーミルクゼリー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 364 mg
29 (土)	ごはん	ハヤシライス オレンジ	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	牛乳130 あんぱん	エネルギー 789 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 31.0 g カルシウム 376 mg
30 (日)								
31 (月)	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁 じゃが芋のカレーそばろ煮 白菜のじゃこドレッシング	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、だいこん、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(水煮缶詰)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳130 ずんだ団子	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 264 mg