



# 給食メニュー



七飯ほんちよう保育園(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 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス キウイフルーツ 牛乳100	米、どぶろパン、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	豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 280 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 23.1 g カルシウム 273 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 牛乳100	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、コン缶、かんてん、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	麦茶 果物 牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 277 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 牛乳100	米、ホットケーキ粉、干しそうめん、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	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 346 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 牛乳100	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、コン缶、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 果物 牛乳130 みたらし団子	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 317 mg
7 (金)	めん	昆布おにぎり 冷やしうどん すいか 牛乳100	干しうどん、ロールパン、砂糖、油、米	牛乳、卵、ハム、フルーツ	すいか、ほうれんそう、キャベツ、焼きのり、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	麦茶 果物 牛乳130 おやつホットドッグ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 252 mg
8 (土)	ごはん	カレーライス バナナヨーグルト 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 黒糖ロール	エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 32.0 g カルシウム 388 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 塩ゆで枝豆	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 244 mg
12 (水)	ごはん	わかめスープ 豆腐と青菜のチャンプルー 春雨サラダ 牛乳100	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	どうもろこし、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	麦茶 果物 牛乳130 ゆでどうもろこし	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 304 mg
13 (木)	パン	マカロニスープ ベーコンオムレツ ゆで野菜 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 266 mg
14 (金)	ごはん	豚汁 鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 オレンジムース	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 282 mg
15 (土)	ごはん	中華丼 玉ねぎと油揚げのみそ汁 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 豆パン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.5 g カルシウム 288 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 (日)								
17 (月)	ごはん	じゃが芋ときぬぎやのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじきとキャベツのサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 マーラカオ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 297 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 牛乳100	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	ほうれんそう、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	麦茶 果物 牛乳130 揚げ芋	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 295 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 牛乳100	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、フレンドレッシング(分離型)	牛乳、だいたい水餃子、ウインナー、とろけるチーズ、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	麦茶 果物 牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 317 mg
20 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 かぼちゃのサラダ 牛乳100	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、ほうれんそう	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 果物 麦茶 豆乳もち	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 180 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 じゃこトースト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 276 mg
22 (土)	ごはん	白菜の卵とじ丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100	米、ロールパン	牛乳、卵、鶏もも肉、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	豆乳ココア 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 297 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 ココロサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 さつま芋チップ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 276 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 310 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 280 mg
27 (木)	パン	野菜スープ 豚肉のピカタ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 27.2 g カルシウム 265 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 牛乳100	米、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、かかれい、鶏ささ身、ちくわ、ごま、セラチン	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	麦茶 果物 牛乳130 ブルーベリーミルクゼリー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 366 mg
29 (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	ハヤシルウ、ケチャップ	麦茶 果物 牛乳130 あんぱん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 263 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ぼろ煮 白菜のじゃこドレッシング 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ずんだ団子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 298 mg