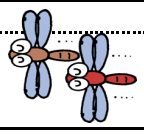
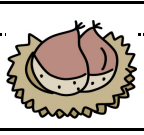


七飯ほんちょう保育園(3歳未満児)

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
1 (火)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ ほうれん草の磯あえ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、 パン粉、油、小麦 粉、砂糖	牛乳、はんぺん、 卵、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、無塩バター	ほうれんそう、かぼ ちゃ、にんじん、ね ぎ、焼きのり	煮干だし汁、ケ チャップ、しょうゆ	麦茶 果物 牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 289 mg
2 (水)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根のサラダ 牛乳100	米、フランスパン、砂 糖、片栗粉、油、粉 糖	牛乳、生揚げ、卵、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かに かまぼこ、油揚げ、 ごま	たまねぎ、なす、にんじ ん、きゅうり、えのきた け、切り干しだいこん、 ねぎ、グリーンピース、カッ トわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 404 mg
3 (木)	パン	マカロニスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳100	食パン、マヨネー ズ、マカロニ、パン 粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 卵、ハム、ベーコン	ブロッコリー、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん	ケチャップ、ウス ターソース、食塩、 コンソメ、こしょう	麦茶 果物 麦茶 ブルーチエ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 211 mg
4 (金)	ごはん	五目かき玉汁 白身魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜のごまあえ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、 マヨネーズ、メー ルシロップ、片栗粉、 砂糖	牛乳、たら、卵、油 揚げ、ごま、淡色み そ	こまつな、にんじん、 だいこん、コーン 缶、ねぎ、カットわか め	かつおだし汁、しよ うゆ、酒、食塩、パ ゼリ粉	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 331 mg
5 (土)	ごはん	豚すき丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100	米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛 みそ)	はくさい、たまねぎ、 もやし、ねぎ、えのき だけ、にんじん、カッ トわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん	豆乳ココア 牛乳130 クリームパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 280 mg
6 (日)								
7 (月)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりとチーズの酢の物 牛乳100	米、小麦粉、さつま いも(皮付)、砂糖、 油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、卵、米みそ (淡色辛みそ)、チーズ、 しらす干し、バター	きゅうり、なめこ、み かん缶、ねぎ、カッ トわかめ、しょうが	煮干だし汁、酢、 しょうゆ、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 さつま芋蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 308 mg
8 (火)	ごはん	キッズビビンバ 中華風コーンスープ シュウマイ 牛乳100	米、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、卵、ごま、ゼ ラチン	オレンジ濃縮果汁、ク リーム コーン缶、もやし、ほうれん そう、みかん缶、にんじん、あさ つき、ねぎ、干しいたけ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だ しの素、食塩、酒	麦茶 果物 牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 227 mg
9 (水)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 厚焼き卵 五目野菜のみそ煮 牛乳100	米、焼きそばめん、 さといも、砂糖、油、 ごま油	牛乳、卵、豚肉(ば ら)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、脱 脂粉乳、干しえび	はくさい、キャベツ、にんじ ん、れんこん、こまつな、もや し、ごぼう、ピーマン、えのき だけ、ねぎ、ひじき、干しい たけ、あおのり	かつお・昆布だし 汁、焼きそばソー ス、しょうゆ、酒	麦茶 果物 牛乳130 おやつ焼きそば	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 366 mg
10 (木)	パン	野菜スープ さつま芋のコロッケ ゆで野菜 牛乳100	食パン、米、さつま いも、パン粉、油、 小麦粉、フレンチド レッシング(分離型)	牛乳、豚ひき肉、さ け(塩)、チーズ、 卵、ごま	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ほうれん そう、ブロッコリー、 コーン缶	中濃ソース、酒、 コンソメ、食塩、こ しょう	麦茶 果物 牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 303 mg
11 (金)	ごはん	豚汁 鮭のごま焼き 人参シリシリ 牛乳100	米、食パン、板こん にやく、グラニュー 糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、豚 肉(肩ロース)、ごま、米 みそ(淡色辛みそ)、 卵、ツナ油漬缶、パ ター、きな粉	にんじん、はくさい、 ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、み りん、しょうゆ、食 塩	麦茶 果物 牛乳130 きなこトースト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 340 mg
12 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス バナナ 牛乳100	米、ぶどうパン、じゃ がいも、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、 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 555 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 267 mg
13 (日)								
14 (月)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 八宝菜 春雨サラダ 牛乳100	米、砂糖、小麦粉、 はるさめ、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、 バター、えび、いか、米 みそ(淡色辛みそ)、う ずら卵水煮、油揚げ	はくさい、だいこん、も やし、きゅうり、みかん 缶、にんじん、たけのこ (ゆで)、干しいたけ、 カットわかめ	煮干だし汁、しよ うゆ、酢、酒、中華 だしの素	麦茶 果物 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 273 mg
15 (火)	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 大根とツナのあえ物 牛乳100	米、じゃがいも、白 玉粉、しらたき、マ ヨネーズ、砂糖、片栗 粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、焼き豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ油漬缶	だいこん、きゅうり、はく さい、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、 ごぼう、コーン缶、さやえ んどう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 みたらし団子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 264 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 (水)	ごはん	和風根菜カレー 白菜とハムのサラダ ぶどう 牛乳100	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ハム、卵、卵(黄)、無塩バター	ぶどう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ	麦茶 果物 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 324 mg
17 (木)	パン	ポテトスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ 牛乳100	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム	キャベツ、たまねぎ、バナナ、クリームコーン缶、もも缶、みかん缶、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、キウイフルーツ、かんてん	コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	麦茶 果物 牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 271 mg
18 (金)	ごはん	さつまい いわしフライ きゅうりの華風サラダ 牛乳100	米、フランスパン、さつまいも、しらたき、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、粉チーズ	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 チーズラスク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 293 mg
19 (土)	ごはん	てりやき野菜丼 わかめスープ 牛乳100	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩、こしょう	豆乳ココア 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 269 mg
20 (日)								
21 (月)		敬老の日						
22 (火)		秋分の日						
23 (水)	ごはん	切り干しと玉ねぎのみそ汁 豆腐じゃが ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳100	米、じゃがいも、もち米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 二色おはぎ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 307 mg
24 (木)	パン	きのこシチュー チキンカツ コールスローサラダ 牛乳100	食パン、米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、しめじ、エリンギ	中濃ソース、食塩、酢	麦茶 果物 牛乳130 とうもろこしおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 258 mg
25 (金)	ごはん	五目みそ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら 牛乳100	米、小麦粉、さいとも、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さば、おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、卵、油揚げ、無塩バター	れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 おからドーナツ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 269 mg
26 (土)	ごはん	ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳100	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム	ハヤシルウ、ケチャップ	豆乳ココア 牛乳130 メロンパン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.6 g カルシウム 328 mg
27 (日)								
28 (月)	ごはん	さと芋と小松菜のみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳100	米、さつまいも、さいとも、マヨネーズ、油、米粉、砂糖	牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、ごま	にんじん、ごぼう、こまつな、コーン缶、干しいたけ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	麦茶 果物 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 319 mg
29 (火)	ごはん	キャベツのみそ汁 北海かき揚げ おからサラダ 牛乳100	米、コッペパン、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、生クリーム、おから、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、もも缶、グリーンアスパラガス、コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 桃のフルーツサンド	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 238 mg
30 (水)	めん	なすミートソースパゲティ 白菜とハムのスープ なし 牛乳100	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ホイップクリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、卵、粉チーズ	なし、はくさい、たまねぎ、なす、みかん缶、バナナ、トマトピューレ、キウイフルーツ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、中華だし、素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 23.8 g カルシウム 285 mg