

# 10月

## 給食メニュー

☆主食を持参して下さい。



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 (木)	パン	野菜スープ ポークチャップ マカロニサラダ	食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、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 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	467 kcal 17.1 g 19.2 g 113 mg
2 (金)	ごはん	鶏肉と秋野菜のみそ汁 ししゃもフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、卵、無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、ごま	キャベツ、にんじん、まいたけ、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	714 kcal 26.0 g 26.6 g 381 mg
3 (土)	ごはん	カレーライス りんご	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、にんじん	カレールウ	牛乳130 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	809 kcal 30.0 g 32.2 g 424 mg
4 (日)									
5 (月)	ごはん	かに豆腐汁 酢鶏 春雨サラダ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、スライスチーズ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、ねぎ	酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素、コンソメ	牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	671 kcal 26.3 g 22.1 g 330 mg
6 (火)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め コロコロサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ベーコン、油揚げ、ごま	たまねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ、えだまめ、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 まんまるじゃが	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	723 kcal 26.4 g 33.0 g 365 mg
7 (水)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 厚揚げの炒め物 ほうれん草のサラダ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ごま	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、にんじん、しめじ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	牛乳130 コーンマヨネーストースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	629 kcal 23.1 g 23.7 g 341 mg
8 (木)	パン	野菜スープ オムレツのミートソースがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、黒ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ほうれん草、トマトピューレ、マッシュルーム缶	ケチャップ、コンソメ、酒、食塩、こしょう	牛乳130 さつま芋ご飯おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	602 kcal 23.6 g 22.8 g 228 mg
9 (金)	ごはん	豚汁 赤魚といんげんの煮つけ きゅうりの酢の物	米、砂糖、板こんにゃく、ごま油	牛乳、あかうお、卵、生揚げ、生クリーム、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	きゅうり、だいこん、かぼちゃ、いんげん、みかん缶、ごぼう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 パンプキンプリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 25.4 g 19.4 g 303 mg
10 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁	米、ロールパン	牛乳、卵、鶏もも肉、いんげんまめきんとん、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、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、みりん	牛乳130 豆パン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	747 kcal 34.5 g 27.7 g 402 mg
11 (日)									
12 (月)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 豚こま天 ほうれん草の白あえ	米、小麦粉、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、油揚げ、ゼラチン	ぶどう濃果汁、だいこん、ほうれん草、ぶどう缶、にんじん、しそ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	667 kcal 27.3 g 24.2 g 274 mg
13 (火)	ごはん	はるさめスープ ピーマンの細きり炒め エビマヨネーズ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、えび、卵、チーズ、ごま	ピーマン、にんじん、だいこん、黄ピーマン、コーン缶、たけのこ(水煮缶)、カットわかめ	酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳130 チーズボール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	660 kcal 27.4 g 27.1 g 370 mg
14 (水)	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のおかかあえ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	537 kcal 19.6 g 13.0 g 307 mg
15 (木)	パン	きのこスープ 鶏肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ハム、チーズ	たまねぎ、バナナ、しめじ、えのきたけ、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	623 kcal 21.6 g 21.2 g 196 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 (金)	ごはん	けんちん汁 さばの西京焼き ひじきの五目煮	米、ホットケーキ粉、 さといも、砂糖、油、 ごま油	牛乳、さば、つぎあん (砂糖添加)、だいたず 煮缶詰、木綿豆腐、ちく わ、白みそ、卵、油揚 げ、豚肉(肩ロース)	だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、さやえんどう、ひじき、 しょうが	かつおだし汁、か つお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳130 どら焼き	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 287 mg	
17 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス フルーツカクテル	米、ぶどうパン、じゃ がいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、みかん缶、パイン 缶、にんじん、キウイフル ーツ	コンソメ	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.7 g カルシウム 381 mg	
18 (日)									
19 (月)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 鶏つくねのあんかけ もやしの納豆和え	米、砂糖、小麦粉、 片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、納 豆、卵、バター、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	もやし、なす、にんじん、たま ねぎ、こまつな、ねぎ、ごぼ う、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 242 mg	
20 (火)	ごはん	小松菜となめこのみそ汁 千草焼き 筑前煮	さつまいも、米、板こ んにゃく、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、かにかまぼ こ、黒ごま	にんじん、れんこん、ほうれんそ う、たけのこ(ゆで)、だいこん、こ まつな、ごぼう、ねぎ、なめこ、いん げん、干しいたけ	煮干だし汁、かつ おだし汁、かつお・ 昆布だし汁、しょう ゆ、酒、みりん	牛乳130 大学芋	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 373 mg	
21 (水)	ごはん	ポパイカレー 白菜とハムのサラダ 柿	米、じゃがいも、フラ ンスパン、砂糖、フレ ンチドレッシング(分 離型)、油	牛乳、豚肉(肩)、脱 脂粉乳、ハム	かき、はくさい、たまねぎ、ほう れんそう、しめじ、マッシュ ルーム缶、しいたけ、コーン 缶	カレールウ	牛乳130 ココアラスク	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 277 mg	
22 (木)	パン	マカロニのミルク煮 チーズインハンバーグ 人参の甘煮 かぼちゃチップ	食パン、片栗粉、黒 砂糖、砂糖、マカロ ニ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、卵、ベーコン、 チーズ、きな粉	かぼちゃ、にんじん、たまね ぎ、キャベツ	ケチャップ、ウス ターソース、食塩、 コンソメ	牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.0 g カルシウム 326 mg	
23 (金)	ごはん	五目みそ汁 さんまのかば焼き きゅうりと炒り卵のサラダ	米、さつまいも、さと いも、ホットケーキ 粉、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、さんま、卵、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、チーズ、ハム、無 塩バター、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	牛乳130 さつま芋のガレット	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 29.2 g カルシウム 283 mg	
24 (土)	ごはん	豚丼 キャベツのみそ汁	米、しらたき、油	牛乳、豚肉(ロース)、 米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、キャベツ、はくさ い、ねぎ、えのきたけ、にんじ ん、カットわかめ、にんにく、 しょうが	煮干だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 32.8 g カルシウム 412 mg	
25 (日)									
26 (月)	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 切り干し大根のサラダ	米、さつまいも、小 麦粉、しらたき、砂 糖、油、グラニュー 糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 おから、米みそ(淡色辛 みそ)、かにかまぼこ、 卵、無塩バター、ごま	はくさい、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、 えのきたけ、にんじん、切り干しだ いこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょう ゆ、酢、みりん、食 塩	牛乳130 おからドーナツ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 288 mg	
27 (火)	ごはん	かき玉汁 なすと豆腐のそぼろ煮 白菜のりあえ	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、おから、 卵、しらす干し、油揚 げ、米みそ(淡色辛 みそ)	はくさい、なす、にら、ねぎ、ピーマ ン、だいこん、にんじん、コーン 缶、焼きのり、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょ うゆ、酒、酢、食塩	牛乳130 チヂミ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.7 g カルシウム 397 mg	
28 (水)	☆不要です	ちゃんぽんそうめん フルーツゼリー	干しそうめん、ごま 油、米	牛乳、豚肉(肩)、ヨ ーグルト(無糖)、なる と、しらす干し、ごま	りんご濃縮果汁、みかん缶、キャベ ツ、もやし、パイン缶、たまねぎ、パ ナナ、ねぎ、にんじん、コーン缶、 キウイフルーツ、いちごジャム、粉 かんでん、レモン果汁	しょうゆ、中華だし の素、食塩	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 203 mg	
29 (木)	パン	豆乳スープ 鮭のフライ ゆで野菜	食パン、片栗粉、黒 砂糖、砂糖、油、パ ン粉、小麦粉、フレ ンチドレッシング(分 離型)	牛乳、豆乳、さけ、 ベーコン、きな粉、 卵	はくさい、キャベツ、しめじ、ブ ロッコリー、にんじん	ケチャップ、コンソ メ、食塩、こしょう	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 249 mg	
30 (金)	ごはん	呉汁 魚の甘酢あんかけ ひじきとほうれん草のサラダ	米、ホットケーキ粉、 さといも、油、片栗 粉、砂糖、マヨネー ズ	牛乳、たら、だいたず 煮缶詰、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、無塩 バター、すりごま	ほうれんそう、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、しいたけ、ごぼう、 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	牛乳130 人参のカップケーキ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 297 mg	
31 (土)	ごはん	ハヤシライス オレンジ	米、ロールパン、じゃ がいも、黒砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ホイップクリーム	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	牛乳130 黒糖ロール	エネルギー 908 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 39.7 g カルシウム 400 mg	