





10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 (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、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 果物 麦茶 フルーチェ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 193 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 かぼちゃケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 384 mg
3 (土)	ごはん	カレーライス りんご 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳 130 あんぱん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 299 mg
4 (日)								
5 (月)	ごはん	かに豆腐汁 酢鶏 春雨サラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 チーズ蒸しパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 347 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 まんまるじゃが	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 256 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 牛乳100	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、にら、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	麦茶 果物 牛乳 130 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.6 g カルシウム 351 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 さつま芋ご飯おにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 272 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 パンプキンプリン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 325 mg
10 (土)	ごはん	親子丼 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、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	豆乳ココア 牛乳 130 豆パン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 284 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 牛乳100	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	ぶどう濃縮果汁、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	麦茶 果物 牛乳 130 ぶどうゼリー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 307 mg
13 (火)	ごはん	はるさめスープ ピーマンの細切り炒め エビマヨネーズ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 チーズボール	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 259 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 ホットケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 325 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 フルーツ白玉	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 247 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 (金)	ごはん	けんちん汁 さばの西京焼き ひじきの五目汁 牛乳100	米、ホットケーキ粉、 さといも、砂糖、油、 ごま油	牛乳、さば、つぶしあん (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	麦茶 果物 牛乳 130 どら焼き	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 311 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 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳 130 レーズンパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 270 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 牛乳100	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、こ ぼろ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 食塩	麦茶 果物 牛乳 130 パウンドケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 280 mg
20 (火)	ごはん	小松菜となめこのみそ汁 干草焼き 筑前煮 牛乳100	さつまいも、米、板こ んにやく、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	麦茶 果物 牛乳 130 大学芋	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 261 mg
21 (水)	ごはん	ポパイカレー 白菜とハムのサラダ 柿 牛乳100	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、マツ シュルーム缶、しいたけ、 コーン缶	カレールー	麦茶 果物 牛乳 130 ココアラスク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 308 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 焼きおにぎり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 25.7 g カルシウム 346 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 さつま芋ガレット	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 24.3 g カルシウム 310 mg
24 (土)	ごはん	豚丼 キャベツのみそ汁 牛乳100	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 ゆ、みりん	豆乳ココア 牛乳 130 ジャムパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.0 g カルシウム 289 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 牛乳100	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 ゆ、酢、みりん、食 塩	麦茶 果物 牛乳 130 おからドーナツ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 312 mg
27 (火)	ごはん	かき玉汁 なすと豆腐のそぼろ煮 白菜ののりあえ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 チヂミ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 279 mg
28 (水)	めん	じゃごまおにぎり ちゃんぽんそうめん フルーツゼリー 牛乳100	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、バナナ、 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 んてん、レモン果汁	しょうゆ、中華だ しの素、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 533 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 285 mg
29 (木)	パン	豆乳スープ 鮭のフライ ゆで野菜 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳 130 豆乳もち	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 287 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 牛乳100	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 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 人参のカップケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 319 mg
31 (土)	ごはん	ハヤシライス オレンジ 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳 130 黒糖ロール	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 28.1 g カルシウム 280 mg