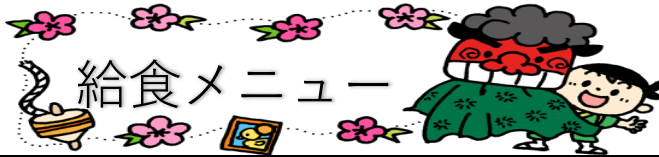
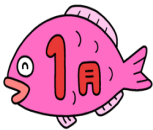


☆主食を持参して下さい。



# 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 (金)		年始休園日							
2 (土)		年始休園日							
3 (日)									
4 (月)	ごはん	小松菜と大根のみそ汁 豆腐じゃが ひじきと玉ねぎのサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、梅プルシロップ、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、コーン缶、ねぎ、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 305 mg	
5 (火)	ごはん	石狩鍋風汁 豚肉と野菜のカレー炒め いんげんとささ身のマヨネーズあえ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、さけ、生クリーム、鶏ささ身、白みそ、ゼラチン、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちご、いんげん、ねぎ、ピーマン	酒、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳130 いちごババロア	エネルギー 688 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.5 g カルシウム 340 mg	
6 (水)	ごはん	白菜のスープ マーボー豆腐(キッズ) 春雨のサラダ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、うずら豆(煮豆)、挽きわり納豆、ハム、卵、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、もやし、ねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳130 煮豆蒸しパン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 281 mg	
7 (木)	パン	豆乳スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ	食パン、米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、ベーコン、卵	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、酒、みりん、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 735 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.6 g カルシウム 224 mg	
8 (金)	ごはん	おかず汁 えびのトマトソース煮 ほうれん草のナムル	米、フランスパン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、しばえび、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、ごま	ほうれん草、なす、もやし、たまねぎ、ねぎ、トマトピューレ、ごぼう、にんじん、コーン缶、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、食塩、コンソメ	牛乳130 きな粉ラスク	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 253 mg	
9 (土)	ごはん	ハヤシライス みかん	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	みかん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳130 メロンパン	エネルギー 808 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 32.3 g カルシウム 373 mg	
10 (日)									
11 (月)		成人の日							
12 (火)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 切干大根のサラダ	ゆでうどん、米、しらたき、砂糖、片栗粉、油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、油揚げ、ごま	たまねぎ、はくさい、なす、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、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、酢、食塩、カレー粉	牛乳130 おやつカレーうどん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 412 mg	
13 (水)	ごはん	もやしとわかめのみそ汁 厚揚げの炒め物 小松菜のおかかあえ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、にら、しめじ、レモン果汁、カットわかめ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素	牛乳130 キャロットゼリー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 374 mg	
14 (木)	パン	野菜スープ コロッケ ゆで野菜	食パン、じゃがいも、白玉粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 223 mg	
15 (金)	ごはん	豆腐と里芋のみそ汁 さけのちゃんちゃん焼き きゅうりの昆布あえ	米、食パン、さといも、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、ごぼう、ブルーベリー、ねぎ、ブルーベリージャム、塩こんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳130 フレンチトースト	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 274 mg	

日 ／ 曜	主食	献立名	材料名(屋食・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 (土)	ごはん	豚丼 キャベツのみそ汁	米、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、 ねぎ、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 あんぱん	エネルギー 809 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 35.1 g カルシウム 403 mg	
17 (日)									
18 (月)	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツのツナマヨネーズあえ	米、さつまいも、油、 マヨネーズ、パン 粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生 揚げ、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 いんげん、ひじき、 カットわか	かつお・昆布だし 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 630 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 28.6 g カルシウム 263 mg	
19 (火)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ ほうれん草のサラダ	米、じゃがいも、パン 粉、油、小麦粉、マヨ ネーズ	牛乳、はんぺん、 チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、かま ぼこ、ごま	ほうれんそう、にんじ ん、ごぼう、さやえん どう	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ	麦茶 フルーチェ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 314 mg	
20 (水)	ごはん	ホワイトシチューライス 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、ホッ トケーキ粉、油、フ レンチドレッシング (分離型)	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、鶏ひき肉、 卵、チーズ、魚肉 ソーセージ、バター	たまねぎ、みかん、にんじ ん、バナナ、きゅうり、 りんご、もも缶、みかん 缶、パイナップル缶、 ピーマン	ケチャップ、食塩、 コンソメ	牛乳130 豆腐ホットパン	エネルギー 697 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 279 mg	
21 (木)	パン	ミネストローネスープ 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、じゃがい も、油、マヨネー ズ、マカロニ・スパゲ ティ	牛乳、卵、豚ひき 肉、鶏ひき肉、ベー コン	たまねぎ、ホールトマト 缶詰、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 はくさい、だいこん、 トマトピューレ、 コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 コンソメ、食塩、 しょうゆ、パセリ粉	牛乳130 おやつ雑炊	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 232 mg	
22 (金)	ごはん	鶏肉と冬野菜のみそ汁 白身魚のソース焼き れんごんのきんぴら	米、さといも、ホット ケーキ粉、砂糖、ご ま油	牛乳、メルルーサ、チ ーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、豚ひき肉、 鶏もも肉、ごま、赤 みそ、無塩バター	れんこん、にんじん、 はくさい、だいこん、 ほうれんそう、しめじ、 ごぼう、ピーマン、 かぶ、 華	かつおだし汁、ウ スターソース、酒、 しょうゆ、おろし しょうが	牛乳130 チーズカップケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 307 mg	
23 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 わかめスープ	米、ロールパン、片 栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま	キャベツ、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ、 しょうが	しょうゆ、酒、中華 だしの素、食塩、こ しょう	牛乳130 バターパン	エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 32.7 g カルシウム 457 mg	
24 (日)									
25 (月)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 大根のそぼろ煮	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、無塩バター	だいこん、はくさい、 にんじん、えのきたけ、 いんげん、しいたけ、 さやえんどう、ひじき、 レモン果汁	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 人参ドーナツ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 270 mg	
26 (火)	ごはん	中華風コーンスープ シュウマイ きゅうりの華風サラダ	米、白玉粉、しらた き、しゅうまいの皮、 片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、ゆであずき 缶、卵、ハム	たまねぎ、クリームコー ン缶、もやし、きゅう り、にんじん、あざつ つき、干しいたけ、 しょうが	しょうゆ、酢、酒、 中華だしの素、食 塩	牛乳130 豆腐団子(あずき)	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 313 mg	
27 (水)	焼きうどん きのこスープ バナナ	ゆでうどん、砂糖、 油	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豆乳、豚肉(ば ら)、生クリーム、バ ター、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、えの きたけ、しめじ、さや えんどう、レモン果汁、 あおのり	中濃ソース、コン ソメ、食塩、こしょ う	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 15.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 276 mg		
28 (木)	パン	野菜スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し マカロニサラダ	食パン、米粉、マカ ロニ、マヨネーズ、パ ン粉、ごま油、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 卵、ベーコン、干し えび	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、だいこん、 ほうれんそう、トマト ピューレ、コーン缶、 きゅうり、ねぎ、 コーン(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう、 ナツメグ	牛乳130 大根餅	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.7 g カルシウム 252 mg	
29 (金)	ごはん	さつま汁 さばのごま焼き 筑前煮	米、食パン、さつま いも、板こんにゃく、 砂糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏もも 肉、生揚げ、生ク リーム、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま、油 揚げ	はくさい、れんこん、 にんじん、いちご、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、ねぎ、 いんげん	かつおだし汁、し ょうゆ、みりん、酒	牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 675 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.6 g カルシウム 327 mg	
30 (土)	ごはん	ドライカレーライス バナナヨーグルト	米、砂糖、油、米粉	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、 なす、にんじん、赤 ピーマン、黄ピー マン、ピーマン、 干しぶどう、 トマトピューレ、 にんにく、 しょうが	ウスターソース、 コンソメ、カレー粉	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 32.4 g カルシウム 476 mg	
31 (日)									