





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	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 (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 牛乳100	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、メープルシロップ、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	麦茶 果物 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 325 mg
5 (火)	ごはん	石狩鍋風汁 豚肉と野菜のカレー炒め いんげんとさき身のマヨネーズあえ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 いちごパバロア	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 238 mg
6 (水)	ごはん	白菜のスープ マーボー豆腐(キッズ) 春雨サラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 煮豆蒸しパン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 308 mg
7 (木)	パン	豆乳スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.0 g カルシウム 268 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 きな粉ラスク	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 287 mg
9 (土)	ごはん	ハヤシライス みかん 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 メロンパン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 261 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 おやつカレーうどん	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 289 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 牛乳100	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、みりん、酢、食塩、中華だしの素	麦茶 果物 牛乳130 キャラットゼリー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 372 mg
14 (木)	パン	野菜スープ コロッケ ゆで野菜 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みたらし団子	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 268 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フレンチトースト	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 303 mg

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	
16 (土)	ごはん	豚丼 キャベツのみそ汁 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 あんぱん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.1 g カルシウム 283 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 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、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、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、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 526 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.5 g カルシウム 297 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 牛乳100	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	ほうれん草、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 果物 麦茶 フルーチェ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 229 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 牛乳100	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、パイン缶、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ	麦茶 果物 牛乳130 豆腐ホットパン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 309 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 おやつ雑炊	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 274 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 牛乳100	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、ほうれん草、しめじ、ごぼう、ピーマン、かぶ、葉	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	麦茶 果物 牛乳130 チーズカップケーキ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 327 mg
23 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 バターパン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.1 g カルシウム 324 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 人参ドーナッツ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 299 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 牛乳100	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、あさつき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし、の素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子(あずき)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 219 mg
27 (水)	めん	焼きうどん きのこスープ バナナ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 303 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 牛乳100	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、ほうれん草、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	麦茶 果物 牛乳130 大根餅	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 287 mg
29 (金)	ごはん	さつま汁 さばのごま焼き 筑前煮 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 341 mg
30 (土)	ごはん	ドライカレーライス バナナヨーグルト 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 333 mg
31 (日)								