



# 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 (月)	ごはん	キャベツのみそ汁 豚肉のしょうが焼き コロコロサラダ	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 卵、無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 かぼちゃ、えだまめ、 コーン缶、カットわかめ、 レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒	牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 30.1 g カルシウム 221 mg
2 (火)	ごはん	さつまいもとわかめのみそ汁 厚焼き卵 切干し大根の旨煮	じゃがいも、米、さつまいも、 米粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 脱脂粉乳	にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん、 ひじき、カットわかめ、 あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、食塩	牛乳130 芋もち	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 412 mg
3 (水)	ごはん	呉汁 いわしつみれバーグ 人参シリシリ	米、ホットケーキ粉、 さといも、メープルシロップ、 油、ごま油、片栗粉、 砂糖	牛乳、いわし、 だいち水煮缶詰、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ油漬缶、 油揚げ、ごま	にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 290 mg
4 (木)	パン	マカロニスープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのソテー	食パン、米、マカロニ、 小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、 脱脂粉乳、 バター、すりごま	たまねぎ、ほうれん草、 キャベツ、 えのきたけ、 にんじん、 マッシュルーム缶	みりん、食塩、 コンソメ、 こしょう	牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 271 mg
5 (金)	ごはん	五目みそ汁 ししゃものフライ キャベツの胡麻マヨネーズ	米、さつまいも、 小麦粉、パン粉、 油、マヨネーズ	牛乳、ししゃも、 ゆであずき缶、 ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 ゼラチン、ごま	キャベツ、 はくさい、 だいこん、 にんじん、 ごぼう、 ねぎ、 カットわかめ	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ	牛乳130 小倉ミルクゼリー	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 448 mg
6 (土)	ごはん	カレーライス フルーツカクテル	米、 ぶどうパン、 じゃがいも、 油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 脱脂粉乳	たまねぎ、 みかん缶、 パイン缶、 キウイフルーツ、 にんじん	カレールー	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 814 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 31.3 g カルシウム 431 mg
7 (日)	/							
8 (月)	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁 豚肉とじゃが芋の南蛮煮 小松菜のおかかあえ	米、 じゃがいも、 板こんにゃく、 小麦粉、 砂糖、 油、 片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豚ひき肉、 生揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ、 米みそ(赤色辛みそ)、 かつお節	こまつな、 たまねぎ、 にんじん、 ごぼう、 カットわかめ	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、 酒	牛乳130 肉まん風蒸しパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 319 mg
9 (火)	ごはん	春雨と卵のスープ ピーマンの細切り炒め ミニシュウマイ	米、 さつまいも、 砂糖、 油、 はるさめ、 片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、 卵、 なた、 豚肉(肩ロース)	こまつな、 ピーマン、 にんじん、 はくさい、 もやし、 黄ピーマン、 干しいたけ、 ねぎ	しょうゆ、 酒、 中華だし素	牛乳130 さつまいもかりんとう	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 24.6 g カルシウム 367 mg
10 (水)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 鶏つくねのあんかけ きゅうりと炒り卵のサラダ	米、 小麦粉、 砂糖、 片栗粉、 油、 ごま油	牛乳、 鶏ひき肉、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム、 バター、 油揚げ	きゅうり、 はくさい、 パナナ、 にんじん、 ねぎ、 えのきたけ、 ごぼう	かつお・ 昆布だし汁、 酢、 しょうゆ、 食塩、 酒	牛乳130 パナナケーキ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.3 g カルシウム 227 mg
11 (木)	/							
12 (金)	ごはん	納豆と野菜のみそ汁 鮭の照り焼き キャベツの炒め煮	米、 砂糖、 油	牛乳、 さけ、 木綿豆腐、 さつまいも、 生揚げ、 ホイップクリーム、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 挽きわり納豆、 ゼラチン	キャベツ、 だいこん、 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、 酒、 みりん	牛乳130 ココアプリン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 324 mg
13 (土)	ごはん	豆腐と野菜のあんかけ丼 もやしとわかめのみそ汁	米、 ごま油、 片栗粉、 砂糖、 油	牛乳、 木綿豆腐、 豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、 たまねぎ、 にんじん、 はくさい、 こまつな、 干しいたけ、 カットわかめ、 しょうが、 にんにく	中華スープ、 かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 オイスターソース、 食塩、 こしょう	牛乳130 クリームパン	エネルギー 742 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 30.7 g カルシウム 451 mg
14 (日)	/							
15 (月)	ごはん	中華スープ 八宝菜 ほうれん草のナムル	米、 白玉粉、 砂糖、 ごま油、 片栗粉	牛乳、 豚肉(もも)、 木綿豆腐、 卵、 ごま	はくさい、 ほうれん草、 もやし、 パナナ、 にんじん、 パイナップル、 もも缶、 みかん缶、 にら、 しいたけ、 たけのこ、 コーン缶、 ねぎ、 黒きくらげ、 しょうが、 にんにく	しょうゆ、 中華だし素、 食塩、 こしょう	牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 242 mg

