



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 (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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.9 g カルシウム 265 mg
2 (火)	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁 厚焼き卵 切り干し大根の旨煮 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 芋もち	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 293 mg
3 (水)	ごはん	呉汁 いわしつみれバーグ 人参シリシリ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 317 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 266 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あえ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 小倉ミルクゼリー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 430 mg
6 (土)	ごはん	カレーライス 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、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、パイナップル、キウイフルーツ、にんじん	カレールー	麦茶 果物 牛乳130 レーズンパン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 304 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 牛乳100	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、みりん、酒	麦茶 果物 牛乳130 肉まん風蒸しパン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 337 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 牛乳100	米、さつまいも、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、なると、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	麦茶 果物 牛乳130 さつまいもかりんとう	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 261 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 牛乳100	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、バナナ、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	麦茶 果物 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 270 mg
11 (木)	/							
12 (金)	ごはん	豆腐と野菜のみそ汁 鮭の照り焼き キャベツの炒め煮 牛乳100	米、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、さつま揚げ、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	麦茶 果物 牛乳130 ココアプリン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 342 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 クリームパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.8 g カルシウム 320 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 牛乳100	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、バナナ、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、の素、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 279 mg

