

☆主食を持参して下さい。

4月 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 (木)	パン	コーンスープ チーズインハンバーグ マセドアンサラダ	食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、ハム、チーズ	クリームコーン缶、たまねぎ、バナナ、コーン缶、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、粉かんでん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、シナモン、こしょう	牛乳130 杏仁豆腐	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 30.9 g カルシウム 258 mg
2 (金)	ごはん	けんちん汁 さけの塩焼き 五目野菜のみそ煮	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 小倉蒸しパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 235 mg
3 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 バナナ	米、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)	バナナ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 30.9 g カルシウム 432 g
4 (日)								
5 (月)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き きゅうりの華風サラダ	米、食パン、しらたき、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	かぼちゃ、もやし、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 豆乳フレンチトースト	エネルギー 666 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 216 mg
6 (火)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 松風焼き ココロサラダ	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、生揚げ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ゼラチン、ごま	はくさい、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、えだまめ、コーン缶、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳130 オレンジムース	エネルギー 714 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 30.9 g カルシウム 432 mg
7 (水)	ごはん	さつまいもと長ねぎのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ほうれん草のサラダ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ごま	ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しいたけ、糸みつば、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ	牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 329 mg
8 (木)	パン	野菜スープ ポークチャップ パスタサラダ	食パン、米、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、コーン缶、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳130 じゃこごまおにぎり	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 241 mg
9 (金)	ごはん	かき玉みそ汁 白身魚のフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、白玉粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、ちくわ、淡色みそ、油揚げ、ごま	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 250 mg
10 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス りんご	米、ぶどうパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、りんご、にんじん	コンソメ	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 739 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 26.7 g カルシウム 374 mg
11 (日)								
12 (月)	ごはん	豆腐とまいたけのみそ汁 肉じゃが 小松菜のおかかあえ	米、じゃがいも、しらたき、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、なばな、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳130 チーズボール	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 355 mg
13 (火)	ごはん	もやしとわかめのみそ汁 厚揚げの炒め物 白菜のりあえ	さつまいも、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)、しらす干し、卵、卵(黄)、無塩バター	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、しめじ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素	牛乳130 スイートポテト	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.3 g カルシウム 475 mg
14 (水)	ごはん	ポパイカレー 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、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、豚肉(肩)、卵、脱脂粉乳、無塩バター	たまねぎ、ほうれん草、バナナ、きゅうり、もも缶、パイン缶、にんじん、しめじ、キウイフルーツ、いちご、マッシュルーム缶、しいたけ、コーン缶	カレールー	牛乳130 人参のカップケーキ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 287 mg
15 (木)	パン	きのこスープ チキンのチーズ焼き かぼちゃサラダ	食パン、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、黒砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、 피자用チーズ、ハム、きな粉、バター	かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、さやえんどう	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 23.7 g カルシウム 276 mg

日 曜	主食	献立名	材料名(食卓・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 (金)	ごはん	五目みそ汁 さばの竜田揚げ 春雨サラダ	米、さつまいも(皮付)、ぎょうざの皮、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ、油揚げ	だいこん、もやし、きゅうり、みかん缶、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、パセリ粉	牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 267 mg
17 (土)	ごはん	中華丼 キャベツのみそ汁	米、ロールパン、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、マーガリン、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	中華スープ、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳130 メロンパン	エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 32.3 g カルシウム 416 mg
18 (日)								
19 (月)	ごはん	小松菜となめこのみそ汁 ひじき団子のあんかけ ごぼうときゅうりのサラダ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな、きゅうり、なめこ、ねぎ、コーン缶、いんげん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳130 ツナパン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 25.6 g カルシウム 246 mg
20 (火)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 大豆の天ぷら キャベツのツナマヨネーズあえ	米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、グラニュー糖	牛乳、だいた(ゆで)、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、油揚げ、バター、ごま	だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しそ、カットわかめ	煮干だし汁、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳130 ごまトースト	エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 27.7 g カルシウム 428 mg
21 (水)	☆不要です	ケチャップスパゲティ 野菜スープ ミルクプリン	スパゲティ、砂糖、小麦粉、オリーブ油	牛乳、ウインナー、卵、バター、ゼラチン	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、マッシュルーム、いちごジャム、いちご	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 バナナパウンドケーキ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 28.1 g カルシウム 298 mg
22 (木)	パン	豆乳スープ パンブキンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ	食パン、米、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ハム、バター	はくさい、かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 23.9 g カルシウム 240 mg
23 (金)	ごはん	どさんこ汁 赤魚とごぼうの煮つけ 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、あかうお、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、かにかまぼこ、ごま、バター	みかん缶、パン缶、たまねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、万能ねぎ、粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 235 mg
24 (土)	ごはん	ハヤシライス 桃のヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、もも缶、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳130 あんぱん	エネルギー 863 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 33.4 g カルシウム 461 mg
25 (日)								
26 (月)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のブルコギ きゅうりとチーズの酢の物	米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、赤みそ、ごま	きゅうり、にんじん、いちご、たまねぎ、もやし、みかん缶、ごぼう、にら、さやえんどう、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、ウスターソース、みりん、食塩	牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 25.7 g カルシウム 278 mg
27 (火)	白おにぎり	豚肉の焼肉 焼きそば	焼きそばめん、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	もも缶、もも果汁30%飲料、キャベツ、もやし、にんじん、粉かんでん	中濃ソース、焼肉のたれ甘口	牛乳130 豆乳ももゼリー	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 296 mg
28 (水)	ごはん	たまごスープ 鶏肉の野菜の甘酢煮 ほうれん草のナムル	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、ごま	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、もやし、バナナ、キャベツ、しめじ、みかん缶、キウイフルーツ、ピーマン、黄ピーマン、さやえんどう、コーン缶、いちごジャム、レモン果汁	しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 264 mg
29 (木)		昭和の日						
30 (金)	ごはん	豚汁 カレイの五目あんかけ ブロッコリーのごまあえ	米、白玉粉、砂糖、板こんにやく、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 豆腐団子	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 304 mg