



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 (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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 杏仁豆腐	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.0 g カルシウム 294 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 小倉蒸しパン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 275 mg
3 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 バナナ 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 307 mg
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 牛乳100	米、食パン、しらす、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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳フレンチトースト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.7 g カルシウム 262 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 牛乳100	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、セラチン、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	麦茶 果物 牛乳130 オレンジムース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.8 g カルシウム 305 mg
7 (水)	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ほうれん草のサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 345 mg
8 (木)	パン	野菜スープ ポークチャップ パスタサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 じゃこごまおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 279 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みたらし団子	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 288 mg
10 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス りんご 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 265 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 牛乳100	米、じゃがいも、しらす、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、まいたけ、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	麦茶 果物 牛乳130 チーズボール	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 360 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 335 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 牛乳100	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	カレールウ	麦茶 果物 牛乳130 人参のカップケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 315 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 牛乳100	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、ピザ用チーズ、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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳もち	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 308 mg

日／曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 299 mg
17 (土)	ごはん	中華丼 キャベツのみそ汁 牛乳100	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、黒さくらげ、にんにく、しょうが	中華スープ、煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	豆乳ココア 牛乳130 メロンパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 291 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ツナパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.2 g カルシウム 284 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ごまトースト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 300 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 バナナパウンドケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 24.0 g カルシウム 324 g
22 (木)	パン	豆乳スープ パンpinkオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 281 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 牛乳100	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、パイン缶、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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 275 mg
24 (土)	ごはん	ハヤシライス 桃のヨーグルト 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 あんぱん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.4 g カルシウム 322 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 307 mg
27 (火)	白おにぎり	豚肉の焼肉 焼きそば 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳ももゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 207 mg
28 (水)	ごはん	たまごスープ 鶏肉と野菜の甘酢煮 ほうれん草のナムル 牛乳100	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、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	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 297 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 326 mg