



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 (火)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 切干し大根の旨煮	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 卵、ちくわ、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)	はくさい、にんじ ん、えのきたけ、切 り干しだいこん、し いたけ、さやえん どう、ひじき	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	麦茶 フルーチェ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 329 mg
2 (水)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじきとキャベツのサラダ	米、小麦粉、しらた き、砂糖、マヨネー ズ、油	牛乳、焼き豆腐、 鶏もも肉、卵、米み そ(淡色辛みそ)、 ベーコン、バター、 油揚げ	たまねぎ、だいこ ん、はくさい、キャ ベツ、ねぎ、コー ン缶、えのきたけ、 ひじき、カットわか め	煮干だし汁、しょ うゆ、みりん、食 塩、こしょう	牛乳130 蒸しパン	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 296 mg
3 (木)	パン	野菜スープ ミートローフ マカロニサラダ	食パン、米、マカロ ニ、マヨネーズ、パ ン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、すりごま	たまねぎ、にんじ ん、ミックスベジ タブル(冷凍)、ほう れんそう、コーン 缶、きゅうり、コー ン(冷凍)	ケチャップ、ウス ターソース、みり ん、コンソメ、食 塩、ナツメグ、こ しょう	牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.1 g カルシウム 227 mg
4 (金)	ごはん	五目みそ汁 さばの照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、食パン、さとい も、砂糖、マヨネー ズ	牛乳、かじき、生ク リーム、ちくわ、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、ごま	キャベツ、もも缶、 だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん、酒	牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 218 mg
5 (土)	ごはん	バターチキンカレー オレンジ	米、ロールパン、 じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレ ンジ、いちごジャム	ハヤシルウ、ケ チャップ	牛乳130 黒糖ロール	エネルギー 944 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 41.4 g カルシウム 414 mg
6 (日)								
7 (月)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 豚肉と野菜の香味炒め ごぼうとコーンのサラダ	米、さつまいも、マ ヨネーズ、油、米粉	牛乳、豚肉(ロー ス)、米みそ(淡色 辛みそ)、ハム、ご ま、油揚げ	たまねぎ、なす、ご ぼう、ねぎ、にんじ ん、コーン缶、カッ トわかめ、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	牛乳130 さつま芋スティック(塩)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 244 mg
8 (火)	ごはん	中華風コーンスープ シュウマイ ほうれん草のナムル	米、小麦粉、しゅう まいの皮、片栗 粉、砂糖、油、アー モンド(いり)、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、 ヨーグルト(無糖)、 卵、バター、ごま	たまねぎ、クリー ムコーン缶、りんご、ほう れんそう、もやし、に んじん、コーン缶、あ さつき、干しいたけ、 しょうが	しょうゆ、酒、中 華だし、素、食 塩	牛乳130 ヨーグルトポムポムケーキ	エネルギー 719 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 28.4 g カルシウム 356 mg
9 (水)	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のじゃこドレッシング	米、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、ごま 油、油	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす 干し、ゼラチン	オレンジ濃縮果 汁、はくさい、みか ん缶、にんじん、 たまねぎ、さやえん どう、えのきたけ、 グリーンピース	煮干だし汁、しょ うゆ、酢、酒	牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 348 mg
10 (木)	パン	野菜スープ タンドリーチキン ビーンズサラダ	米、白玉粉、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、ゆであずき缶、 ヨーグルト(無糖)、い んげんまめ(ゆで)、ひ よこまめ(ゆで)、ハム	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、えの きたけ、きゅうり、 えだまめ、コーン 缶、にんにく	酢、しょうゆ、食 塩、コンソメ、カ レー粉	牛乳130 豆腐団子(あずき)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 212 mg
11 (金)	ごはん	けんちん汁 鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりの華風サラダ	フランスパン、しら たき、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油、粉 糖、七分つき米	牛乳、さけ、卵、木 綿豆腐、鶏もも肉、 ハム、油揚げ、淡 色みそ	もやし、だいこん、 きゅうり、にんじ ん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、酒、 食塩、パセリ粉	牛乳130 チョコッとフレンチ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 249 mg
12 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス フルーツカクテル	米、ロールパン、 じゃがいも、黒砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホ イップクリーム	たまねぎ、みかん 缶、パイナップル、に んじん、キウイフル ーツ	コンソメ	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 783 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 27.9 g カルシウム 384 mg
13 (日)								
14 (月)	ごはん	キッズビビンバ かに豆腐汁 はるさめ炒め	米、ホットケーキ 粉、はるさめ、ごま 油、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏ひき 肉、かにかまぼこ、 ハム、卵、チーズ、 ごま	キャベツ、もやし、 ほうれんそう、にん じん、コーン缶、に ら、ねぎ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、酒、中 華だし、素、食 塩	牛乳130 チーズホットケーキ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 356 mg
15 (火)	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 小松菜のごまあえ	米、じゃがいも、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、だ いず(ゆで)、米み そ(淡色辛みそ)、 ごま	ごま、もも缶(黄糖)、 いちご、パイナップル、たま ねぎ、にんじん、赤ピー マン、黄ピーマン、コー ン缶、粉かてん、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、酒、食塩	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 387 mg

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		
16 (水)	ごはん	シーフードカレー 白菜とハムのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	牛乳、えび、いか、脱脂粉乳、卵、ハム、無塩バター	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう	カレールウ	牛乳130 青菜カップケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 343 mg
17 (木)	パン	スープヌードル 肉団子の揚げ煮 ブロッコリーのミモザサラダ	食パン、米、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、さけ(塩)、チーズ、ベーコン、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パセリ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 32.3 g カルシウム 254 mg
18 (金)	ごはん	ちゃんぽん風おかず汁 ししゃもフライ きゅうりの酢の物	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、ししゃも、豆乳、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、しらす干し、かまぼこ、すりごま	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ、みかん缶、コーン缶、カットわかめ、にんにく	酢、中華だし、素、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳130 ポテトコーントースト	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.5 g カルシウム 394 mg
19 (土)	ごはん	豚丼 もやしとわかめのみそ汁	米、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、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、みりん	牛乳130 あんぱん	エネルギー 761 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 31.7 g カルシウム 388 mg
20 (日)								
21 (月)	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁 きんぴらハンバーグ ほうれん草のサラダ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、パン粉、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ごま、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳130 どら焼き	エネルギー 746 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 29.5 g カルシウム 327 g
22 (火)	ごはん	さつまいもと長ねぎのみそ汁 豚肉のジンギスカン風 もやしの納豆和え	米、さつまいも、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな、ピーマン	煮干だし汁、焼肉のたれ甘口、しょうゆ	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 24.5 g カルシウム 346 mg
23 (水)	★不要です	わかめうどん 寒天入りフルーツポンチ	干しうどん、米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、卵、さけ(塩)、油揚げ、ごま	ほうれんそう、バナナ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、焼きのり、かんてん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 サーターアンダギー	エネルギー 653 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 273 mg
24 (木)	パン	チキンとかぼちゃの豆乳スープ ベーコンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ	食パン、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、鶏もも肉、ゼラチン、バター	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、マッシュルーム、グリーンピース、レモン果汁	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳130 キャロットゼリー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.5 g カルシウム 233 mg
25 (金)	ごはん	キャベツのみそ汁 たらとじゃが芋のホクホク揚げ いんげんとささ身のマヨネーズあえ	じゃがいも、コッペパン、米、小麦粉、油、パン粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、たら、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、油揚げ、ごま	キャベツ、いんげん、にんじん、たまねぎ、えだまめ、サニーレタス、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 ハンバーガー	エネルギー 776 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 293 mg
26 (土)	ごはん	ドライカレーライス バナナヨーグルト	米、ぶどうパン、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、にんじん、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	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 31.3 g カルシウム 471 mg
27 (日)								
28 (月)	ごはん	豚汁 たれカツ ゆで野菜	米、じゃがいも、砂糖、板こんにやく、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、豆乳、豚肉(ヒレ)、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム、淡色みそ、脱脂粉乳、油揚げ、ゼラチン、バター	キャベツ、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ、いちご、ねぎ、ごぼう、かんてん	かつおだし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳130 豆乳かんてん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 217 mg
29 (火)	ごはん	小松菜となめこのみそ汁 なすと豆腐のそぼろ煮 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、粉チーズ、ごま、かつお節	なす、ねぎ、ピーマン、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、なめこ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、あおのり	煮干だし汁、お好み焼きソース、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳130 じゃがまるくん	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 28.6 g カルシウム 434 mg
30 (水)	ごはん	どさんこ汁 厚焼き卵 豚肉と昆布の炒め煮	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム、淡色みそ、脱脂粉乳、油揚げ、ゼラチン、バター	たまねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、万能ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 28.1 g カルシウム 381 mg