



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 (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 牛乳100	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 果物 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 234 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 牛乳100	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、えのきたけ、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	麦茶 果物 牛乳130 蒸しパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 318 mg
3 (木)	パン	野菜スープ ミートローフ マカロニサラダ 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 みそ焼きおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.7 g カルシウム 271 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 263 mg
5 (土)	ごはん	バターチキンカレー オレンジ 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 黒糖ロール	エネルギー 666 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 29.4 g カルシウム 291 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 さつま芋スティック(塩)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 281 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 牛乳100	米、小麦粉、しょうまいの皮、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	麦茶 果物 牛乳130 ヨーグルトポムポムケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 252 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 356 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子(あずき)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 260 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 289 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 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 ジャムパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 271 mg
13 (日)	/							
14 (月)	ごはん	キッズピピンパ かに豆腐汁 はるさめ炒め 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 チーズホットケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 361 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 牛乳100	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、だいたい(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ごま油、もも缶(黄桃)、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、ビーマン、コーン缶、粉かんでん、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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 271 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 (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 牛乳100	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、ほくさ い、たまねぎ、にん じん、コーン缶、ほ うれんそう	カレールー	麦茶 果物 牛乳130 青菜カップケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 356 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 26.9 g カルシウム 291 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 牛乳100	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、中華だしの 素、しょうゆ、食 塩、パセリ粉	麦茶 果物 牛乳130 ポテトコーントースト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 391 mg
19 (土)	ごはん	豚丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳100	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、 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	豆乳ココア 牛乳130 あんぱん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g カルシウム 272 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 牛乳100	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、パ ター、米みそ(淡色 辛みそ)、かまぼ こ、ごま、油揚げ	ほうれん草、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	麦茶 果物 牛乳130 どら焼き	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.4 g カルシウム 343 g
22 (火)	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁 豚肉のジンギスカン風 もやしの納豆和え 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 243 mg
23 (水)	めん	鮭おにぎり わかめうどん 寒天入りフルーツポンチ 牛乳100	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	ほうれん草、パナ 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、かんでん、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 サーターアングギー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 303 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 キャロットゼリー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 275 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 いんげんとさき身のマヨネーズあえ 牛乳100	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 ニールラス、カット わかめ	煮干だし汁、ケ チャップ、しょ うゆ、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 ハンバーガー	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 317 mg
26 (土)	ごはん	ドライカレーライス バナナヨーグルト 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 レーズンパン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 329 mg
27 (日)								
28 (月)	ごはん	豚汁 たれカツ ゆで野菜 牛乳100	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)、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	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、かんで 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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳かんでん	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 263 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 切干し大根のサラダ 牛乳100	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 おりの	煮干だし汁、お 好み焼きソース、 酢、酒、しょうゆ、 食塩	麦茶 果物 牛乳130 じゃがまるくん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.3 g カルシウム 306 mg
30 (水)	ごはん	どさんこ汁 厚焼き卵 豚肉と昆布の炒め煮 牛乳100	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、パ 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	麦茶 果物 牛乳130 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 387 mg