

☆主食を持参して下さい。

1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 (土)		年始休園日						
2 (日)		年始休園日						
3 (月)		年始休園日						
4 (火)		年始休園日						
5 (水)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.3 g カルシウム 286 mg
6 (木)	パン	カレーポトフ 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、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、しらす干し、バター、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、ねぎ	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳130 しらすねぎおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 25.3 g カルシウム 244 mg
7 (金)	ごはん	五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のおかか和え	米、食パン、さといも、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳130 シュガーバタートースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 220 mg
8 (土)	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、キャベツ、さやえんどう、カットわかめ、焼きのり、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳130 クリームパン	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 29.6 g カルシウム 370 mg
9 (日)								
10 (月)		成人の日						
11 (火)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 さつまいものさくさく揚げ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 455 mg
12 (水)	ごはん	切干大根とさと芋のみそ汁 豚肉のごまぶし きゅうりの華風サラダ	米、さといも、ホットケーキ粉、しらたき、板こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、ごま、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	にんじん、もやし、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 324 mg
13 (木)	パン	豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し マセドアンサラダ	食パン、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、卵、ハム	はくさい、キャベツ、バナナ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル、しめじ、トマトピューレ、きゅうり、にんじん	コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 28.3 g カルシウム 247 mg
14 (金)	ごはん	さつまいも汁 カレイの五目あんかけ 春雨サラダ	米、さつまいも、フランスパン、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、ごま油、粉糖	牛乳、かれい、豆乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、みかん缶、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 221 mg
15 (土)	ごはん	ハヤシライス りんご	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、りんご、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 748 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 30.3 g カルシウム 363 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 (日)								
17 (月)	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁 ぎせい豆腐 大根のそぼろ煮	米、ぎょうざの皮、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、魚肉ソーセージ、とろけるチーズ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しいたけ、いんげん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 336 mg
18 (火)	ごはん	茄子と玉ねぎのみそ汁 鶏と揚げじゃがいもの煮物 ほうれん草のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、蒸し大豆、生クリーム、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン、ごま	ほうれん草、オレンジ濃縮果汁、なす、たまねぎ、オレンジ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 オレンジジュース	エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 29.5 g カルシウム 386 mg
19 (水)	ごはん	かぼちゃごろっと冬野菜カレー 白菜とハムのサラダ バナナ	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、おから、ハム、脱脂粉乳、アーモンド(乾)	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、コーン缶、ブロッコリー	カレールウ	牛乳130 おから蒸しパン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.7 g カルシウム 306 mg
20 (木)	パン	きのこスープ 肉団子の揚げ煮 マカロニサラダ	食パン、七分つき米、マカロニ、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、しめじ、さやえんどう、うめ干し、コーン(冷凍)	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳130 梅ちりおにぎり	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 28.8 g カルシウム 201 mg
21 (金)	ごはん	豚汁 鮭の照り焼き れんこんのきんぴら	米、じゃがいも、フランスパン、板こんにゃく、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、パセリ粉	牛乳130 チーズラスク	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 280 mg
22 (土)	ごはん	中華丼 もやしとわかめのみそ汁	米、ぶどうパン、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 693 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 28.4 g カルシウム 378 mg
23 (日)								
24 (月)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりとチーズの酢の物	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、卵	たまねぎ、はくさい、きゅうり、みかん缶、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 264 mg
25 (火)	ごはん	大根と人参のみそ汁 家常豆腐 白菜のりあえ	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	はくさい、だいこん、バナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう、黒きくらげ、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、トウパンジャン	牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.5 g カルシウム 496 mg
26 (水)	★不要です	ケチャップスバゲティ 野菜スープ フルーツカクテル	スバゲティ、ホットケーキ粉、オリーブ油	牛乳、ホイップクリーム、ウインナー、卵、粉チーズ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、もも缶、ほうれん草、キウイフルーツ、バナナ、パイナップル、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 27.5 g カルシウム 260 mg
27 (木)	パン	コーンクリームスープ コロケ ゆで野菜	食パン、じゃがいも、米、油、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング(白)、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、コーン缶	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳130 おやつ雑炊	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 225 mg
28 (金)	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ 切干大根のサラダ	米、砂糖、油	牛乳、あかうお、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒	牛乳130 プリン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 304 mg
29 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	コンソメ	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 734 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 26.8 g カルシウム 380 mg
30 (日)								
31 (月)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	さつまいも、米、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、卵(黄)、無塩バター、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、いんげん、ひじき	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 スイートポテト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.5 g カルシウム 275 mg