

☆主食を持参して下さい。

6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 (水)	ごはん	中華風コーンスープ マーボーなす 春雨サラダ もも缶	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	なす、もも缶、クリームコーン缶、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、みかん缶、あさつき、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩	牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 267 mg
2 (木)	パン	野菜スープ タンドリーチキン スイートポテトサラダ いちご	食パン、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、カルピス、ゼラチン	もも缶、いちご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、りんご、きゅうり、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳130 ももとカルピスのムース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.3 g カルシウム 232 mg
3 (金)	ごはん	五目みそ汁 白身魚のきのこがけ ひじきとほうれん草のサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、さといも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、ごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 329 mg
4 (土)	ごはん	中華丼 たまごスープ フルーツカクテル	米、ロールパン、黒砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、卵	はくさい、にんじん、もも缶、みかん缶、キウイフルーツ、たまねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳130 黒糖ロール	エネルギー 692 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 261 mg
5 (日)								
6 (月)	ごはん	かに豆腐汁 ピーマンの細切り炒め えびマヨネーズ パイン缶	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、はるさめ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、えび、卵、ツナ水煮缶、かにかまぼこ	パイン缶、ピーマン、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、たまねぎ	酒、酢、しょうゆ、中華だし、食塩、パセリ粉	牛乳130 ツナパン	エネルギー 645 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.8 g カルシウム 270 mg
7 (火)	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮 りんご	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、油、米粉	牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 204 mg
8 (水)	ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のサラダ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ごま	りんご、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、ねぎ、ピーマン、粉かんでん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 301 mg
9 (木)	パン	マカロニスープ ナゲット 白菜とハムのサラダ みかん缶	食パン、米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、マカロニ・スパゲティ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム、ベーコン、かつお節	はくさい、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 229 mg
10 (金)	ごはん	どさんこ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物 キウイフルーツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油、油	牛乳、あかうお、豚肉(肩)、淡色みそ、卵、しらす干し、バター	きゅうり、キウイフルーツ、みかん缶、たまねぎ、ごぼう、もやし、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、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	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 267 mg
11 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス コールスローサラダ オレンジ	米、コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ハム	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん	酢、食塩、コンソメ	牛乳130 ハムサンド	エネルギー 704 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 267 mg
12 (日)								
13 (月)	ごはん	大根となめこのみそ汁 豆腐じゃが コロコロサラダ りんご	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(ロース)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	たまねぎ、りんご、いちご、にんじん、だいこん、ごぼう、えだまめ、なめこ、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 いちごミルクゼリー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 284 mg
14 (火)	ごはん	けんちん汁 さけの香りみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 もも缶	焼きそばめん、砂糖、ごま油、油、米	牛乳、さけ、木綿豆腐、蒸し大豆、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	もも缶、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ピーマン、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 おやつ焼きそば	エネルギー 386 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 263 mg
15 (水)	ごはん	ほうれん草とチーズのカレーライス きゅうりとコーンのサラダ イチゴヨーグルト	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、木綿豆腐、チーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、バナナ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、コーン缶、いちごジャム	カレールー	牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 378 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 (木)	パン	ポテトスープ 鶏肉のピカタ ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	食パン、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、アーモンド(乾)	オレンジ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 怪獣ドーナツ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 254 mg
17 (金)	ごはん	豚汁 白身魚のトマトソース煮 小松菜のおかかあえ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、ごぼう、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳130 豆腐ガトーショコラ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 272 mg
18 (土)	ごはん	三色どんぶり もやしとわかめのみそ汁 キウイフルーツ	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、焼きのり、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 じゃこトースト	エネルギー 679 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 270 mg
19 (日)								
20 (月)	ごはん	はるさめスープ シュウマイ ほうれん草のナムル もも缶	米、しゅうまいの皮、小麦粉、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、ごま	もも缶、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、しょうが	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 217 mg
21 (火)	ごはん	豆腐のすまし汁 さばのごま焼き 五目野菜のみそ煮 バナナ	米、さとも、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、ごま、ゼラチン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、れんこん、オレンジ濃縮果汁、こまつな、ごぼう、えのきたけ、レモン果汁、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 キャロットゼリー	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 254 mg
22 (水)	★不要です	ちゃんぽんラーメン きな粉ポテト 杏仁豆腐	生中華めん、さつまいも、砂糖、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、魚肉ソーセージ、とろけるチーズ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、バナナ、もやし、もも缶、みかん缶、パン缶、コーン缶、にんじん、ねぎ、粉かんでん、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 292 mg
23 (木)	パン	白菜の豆乳スープ パンプキンオムレツ パスタサラダ りんご	食パン、米、マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豆乳、卵、ハム、さけ(塩)、チーズ、ベーコン、ごま、バター	はくさい、かぼちゃ、りんご、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、酒、食塩	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 738 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 26.7 g カルシウム 284 mg
24 (金)	ごはん	なすとわかめのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米、フランスパン、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、はんぺん、チーズ、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	オレンジ、キャベツ、なす、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ	牛乳130 シュガーラスク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 280 mg
25 (土)	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ パン缶	米、コッペパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(ロース)	たまねぎ、パン缶、にんじん、キャベツ、いちごジャム、マッシュルーム、コーン缶	ハヤシルー、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 790 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 24.2 g カルシウム 249 mg
26 (日)								
27 (月)	ごはん	小松菜とえのきのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 大根とツナのあえ物 キウイフルーツ	米、しらたき、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、ゆであずき缶、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 豆乳ゼリー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 282 mg
28 (火)	ごはん	さつまいも汁 さんまの梅煮 はるさめともやしのソテー バナナ	米、さつまいも、米粉、ごま油、砂糖、はるさめ	牛乳、さんま、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳130 チヂミ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 24.6 g カルシウム 236 mg
29 (水)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 たれカツ 切干大根のサラダ りんご	米、コーンフレーク、パン粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(ヒレ)、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、バナナ、みかん缶、キウイフルーツ、えのきたけ、いちごジャム、切り干しいたごん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、しょうゆ、酢、中華スープ、食塩	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 237 mg
30 (木)	パン	きのこスープ ミートローフ ゆで野菜 オレンジ	食パン、米、もち米、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング(白)、油	牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.6 g カルシウム 227 mg