

# 6月



## 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 (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 牛乳100	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、中華だしの素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 287 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ももとカルピスのムース	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 262 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 牛乳100	米、小麦粉、さいとも、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	麦茶 果物 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.5 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 牛乳100	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、中華だしの素、食塩	豆乳ココア 牛乳130 黒糖ロール	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 275 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 バイン缶 牛乳100	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	バイン缶、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、中華だしの素、食塩、パセリ粉	麦茶 果物 牛乳130 ツナパン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 288 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 242 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 牛乳100	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、バイン缶、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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 312 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 牛乳100	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、卵、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	麦茶 果物 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 259 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 287 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 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 ハムサンド	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 282 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 いちごミルクゼリー	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 298 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 おやつ焼きそば	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 284 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 312 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 (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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 怪獣ドーナツ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 276 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 牛乳100	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、こぼろ、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	麦茶 果物 牛乳130 豆腐ガトーショコラ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 293 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 牛乳100	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	豆乳ココア 牛乳130 じゃこトースト	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 283 mg
19 (日)								
20 (月)	ごはん	はるさめスープ シウマイ ほうれん草のナムル もも缶 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 251 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 牛乳100	米、さといも、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、こぼろ、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	麦茶 果物 牛乳130 キャロットゼリー	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 276 mg
22 (水)	めん	ちゃんぽんラーメン きな粉ポテト 杏仁豆腐 牛乳100	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、パイン缶、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	麦茶 果物 牛乳130 簡単ビザ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 304 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 牛乳100	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、えのきたけ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、酒、食塩	麦茶 果物 牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 298 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 シュガーラスク	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 299 mg
25 (土)	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ パイン缶 牛乳100	米、コッペパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(ロース)	たまねぎ、パイン缶、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	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	豆乳ココア 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 266 mg
26 (日)								
27 (月)	ごはん	小松菜とえのきみそ汁 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳ゼリー	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 296 mg
28 (火)	ごはん	さつまい さんまの梅煮 はるさめともやしのソテー バナナ 牛乳100	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、こぼろ、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	麦茶 果物 牛乳130 チヂミ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 265 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 牛乳100	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、切り干しだいこん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、中華スープ、食塩	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 265 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 牛乳100	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	麦茶 果物 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 258 mg