




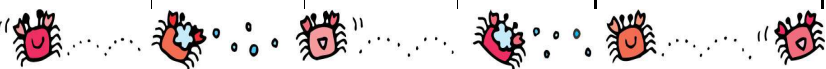

給食メニュー



☆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 (金)	ごはん	けんちん汁 さけの西京焼き キャベツとさつま揚げの炒め煮 洋なし缶	米、ホットケーキ粉、さといも、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、さつま揚げ、おから、米みそ(甘みそ)、油揚げ、アーモンド(乾)	キャベツ、西洋なし缶、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 おから蒸しパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 280 mg
2 (土)	ごはん	カレーライス マカロニスープ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、マカロニスパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイナップル、にんじん、キャベツ、あおのり	カレールウ、コンソメ、食塩	牛乳130 じゃこトースト	エネルギー 841 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 30.4 g カルシウム 303 mg
3 (日)								
4 (月)	ごはん	大根となめこのみそ汁 レバーと芋の甘辛焼き 小松菜のサラダ キウイフルーツ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚レバー、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	こまつな、キウイフルーツ、だいこん、もやし、たまねぎ、なめこ、粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース	牛乳130 さつま芋のようかん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 297 mg
5 (火)	ごはん	五目みそ汁 白身魚のカリカリフライ 白菜のおかか和え りんご	米、小麦粉、さといも、砂糖、コーンフレーク、米粉、油	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター、かつお節	はくさい、りんご、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳130 バナナハードケーキ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 233 mg
6 (水)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 ぎせい豆腐 ほうれん草のサラダ みかん缶	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん缶、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、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、食塩	牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 312 mg
7 (木)	★不要です	七夕そうめん ちくわの二色焼き バナナ	干しそうめん、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、カルピス、ハム、卵	バナナ、ほうれん草、粉かんでん、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳130 七夕キラキラゼリー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 191 mg
8 (金)	ごはん	おかず汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりとチーズの酢の物 オレンジ	米、白玉粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、あかうお、ゆであずき缶、鶏むね肉、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、なす、みかん缶、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 白玉団子(あずき)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 293 mg
9 (土)	ごはん	豚すき丼 もやしと油揚げのみそ汁 もも缶	米、フランスパン、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、バター	もも缶、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 きな粉ラスク	エネルギー 688 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 250 mg
10 (日)								
11 (月)	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁 大豆の天ぷら ほうれん草のツナ和え りんご	米、小麦粉、油、砂糖	だいたい(ゆで)、牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	たまねぎ、りんご、ほうれん草、みかん缶、みかん缶、チンゲンサイ、キウイフルーツ、コーン缶、しそ、粉かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	麦茶 牛乳寒天	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 207 mg
12 (火)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 さばの照り焼き きゅうりの華風サラダ バナナ	米、ホットケーキ粉、しらす、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ハム、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	バナナ、もやし、なす、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳130 チーズカップケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 272 mg
13 (水)	ごはん	中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ パイナップル	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、黒砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、卵、きな粉	はくさい、パイナップル、クリームコーン缶、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、あさつき、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 211 mg
14 (木)	パン	野菜スープ 肉コーンコロッケ ブロッコリーの三色サラダ オレンジ	食パン、じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(白)	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、しらす干し、卵、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 じゃこごまおにぎり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 256 mg
15 (金)	ごはん	五目汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の旨煮 すいか	米、小麦粉、マヨネーズ、ながいも、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、豚肉(もも)、さつま揚げ、油揚げ、淡色みそ、干しえび、かつお節	すいか、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、酒、食塩、みりん、パセリ粉	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 265 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 (土)								
17 (日)								
18 (月)		海の日						
19 (火)	ごはん	さつま芋と大根のみそ汁 カレイの五目あんかけ 納豆あえ キウイフルーツ	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、卵(黄)、無塩バター、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいごん、こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 スイートポテト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 273 mg
20 (水)	ごはん	バターチキンカレー 白菜とハムのサラダ みかんヨーグルト	米、フランスパン、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、粉糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、ハム	はくさい、たまねぎ、みかん缶、にんじん、コーン缶	カレールウ	牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.3 g カルシウム 341 mg
21 (木)	パン	きのこ豆乳スープ ポークチャップ マセドアンサラダ りんご	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、生クリーム、卵、ハム、淡色みそ、チーズ、バター、ゼラチン	たまねぎ、りんご、いちご、まいたけ、しめじ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、酒、中華だしの素、食塩	牛乳130 いちごババロア	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 34.1 g カルシウム 245 mg
22 (金)	ごはん	豆腐旨煮椀 さばと玉ねぎのみそ煮 ひじきとほうれん草のサラダ オレンジ	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、さば、鶏ささ身、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 26.2 g カルシウム 279 mg
23 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 わかめスープ バナナ	米、コッペパン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、ねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 278 mg
24 (日)								
25 (月)	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 洋なし缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、生揚げ、ツナ油漬缶、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	西洋なし缶、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、パセリ粉	牛乳130 ツナパン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 265 mg
26 (火)	ごはん	豚汁 さけのフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳130 芋もち	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 235 mg
27 (水)	★不要です	冷やし中華 ワンタンスープ メロン	生中華めん、ワンタンの皮、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豆乳、ハム、卵、豚ひき肉、生クリーム、バター、ゼラチン	メロン、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酢、中華だしの素	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 292 mg
28 (木)	パン	コーンスープ ベーコンオムレツ かぼちゃサラダ オレンジ	食パン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム、ベーコン、ごま、バター	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、カットわかめ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 23.0 g カルシウム 272 mg
29 (金)	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁 たらの香り焼き じゃが芋のきんぴら バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、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、食塩	牛乳130 チーズボール	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 272 mg
30 (土)	ごはん	ハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ りんご	米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩	牛乳130 おやつホットドッグ	エネルギー 746 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 28.1 g カルシウム 242 mg
31 (日)								