

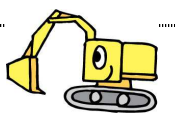





七飯ほんちょう保育園(3歳未満児)

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	五目みそ汁 白身魚のパン粉焼き キャベツと油揚げの炒め煮 りんご 牛乳100	米、さといも、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、たら、豆乳、ゆであずき缶、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 小倉豆乳ゼリー	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.4 g カルシウム 169 mg
2 (水)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ 牛乳100	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、くりの甘露煮、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ、しらす干し	はくさい、たまねぎ、キウイフルーツ、なす、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	麦茶 果物 牛乳130 秋の実りケーキ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 357 mg
3 (木)	文化の日							
4 (金)	ごはん	おかず汁 赤魚の竜田揚げ コロコロサラダ もも缶 牛乳100	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	もも缶、なす、ごぼう、たまねぎ、えだまめ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 果物 牛乳130 さつま芋蒸しパン	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 250 mg
5 (土)	ごはん	ブルコギ丼 わかめスープ バナナ 牛乳100	米、サンドイッチパン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、生クリーム、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、いちご、にら、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	豆乳ココア 牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 261 mg
6 (日)								
7 (月)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 梅サラダ りんご 牛乳100	米、片栗粉、黒砂糖、砂糖、しらたき	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ベーコン	かぼちゃ、りんご、はくさい、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 果物 牛乳130 豆乳もち	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 298 mg
8 (火)	ごはん	どさんこ汁 鮭の照り焼き おからサラダ パイン缶 牛乳100	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(ロース)、おから、淡色みそ、ハム、卵、無塩バター、バター	パイン缶、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、みりん	麦茶 果物 牛乳130 人参ドーナツ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 238 mg
9 (水)	ごはん	根菜和風カレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツカクテル 牛乳100	米、じゃがいも、フランスパン、砂糖、グラニュー糖、フレンドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、もも缶、キウイフルーツ、ごぼう、れんこん、パイン缶、だいこん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールーウ、しょうゆ	麦茶 果物 牛乳130 ココアラスク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.4 g カルシウム 282 mg
10 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 パスタサラダ フルーチェ 牛乳100	さつまいも、食パン、マカロニ、スパゲティ、パン粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ごぼう、かぼちゃ、いんげん	しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 焼きいも 梨	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 286 mg
11 (金)	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮 バナナ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	バナナ、にんじん、キャベツ、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、かぼちゃ、いんげん	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 かぼちゃカップケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 252 mg
12 (土)	ごはん	野菜そぼろ丼 もやしとわかめのみそ汁 オレンジ 牛乳100	米、食パン、グラニュー糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	豆乳ココア 牛乳130 ごまトースト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 280 mg
13 (日)								
14 (月)	ごはん	中華風コンソープ 八宝菜 春雨サラダ キウイフルーツ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、はるさめ、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵	はくさい、キウイフルーツ、クリームコーン缶、バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、あさつき、黒くらげ、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	麦茶 果物 牛乳130 バナナホットケーキ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 260 mg
15 (火)	ごはん	大根とえのきのみそ汁 たらへのケチャップあんかけ 小松菜のおかかあえ バナナ 牛乳100	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、こまつな、だいこん、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、ピーマン、粉かんでん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ	麦茶 果物 牛乳130 2色かんでん	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 284 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)	めん	肉うどん ジャーマンポテト 柿 牛乳100	干しうどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、卵、ベーコン	かき、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 226 mg
17 (木)	パン	豆乳スープ ほうれん草のオムレツ ゆで野菜 りんご 牛乳100	食パン、米、フレンチドレッシング(白)、油、片栗粉	牛乳、豆乳、卵、さけ、ウインナー、ごま、バター	はくさい、りんご、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶 果物 牛乳130 鮭わかめおにぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 272 mg
18 (金)	ごはん	そうめんみそ汁 鮭のごま焼き 白あえ みかん缶 牛乳100	米、白玉粉、しらたき、干しそうめん、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、ごま	みかん缶、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 果物 牛乳130 みたらし団子	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 342 mg
19 (土)	ごはん	ハヤシライス マカロニスープ いちごヨーグルト 牛乳100	米、コッペパン、じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、ベーコン	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、ブルーベリージャム	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、食塩	豆乳ココア 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 284 mg
20 (日)								
21 (月)	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁 根菜と肉の韓国風煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、れんこん、グリーンピース(冷凍)、しいたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉	麦茶 果物 牛乳130 ツナパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 282 mg
22 (火)	ごはん	豆腐煮寒桜 カレーとごぼうの煮つけ ブロッコリーのごまあえ バナナ 牛乳100	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、かたまり、鶏ささ身、ゼラチン、ごま	バナナ、オレンジ果汁30%飲料、キャベツ、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 265 mg
23 (水)		勤労感謝の日						
24 (木)	パン	野菜スープ ナゲット かぼちゃサラダ キウイフルーツ 牛乳100	食パン、米、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、こんぶ佃煮、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 254 mg
25 (金)	ごはん	けんちん汁 さばの西京焼き きゅうりの華風サラダ 洋なし缶 牛乳100	さつまいも、米、さといも、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、豚肉(ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま	西洋なし缶、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん	麦茶 果物 牛乳130 大学芋	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 250 mg
26 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス 白菜とハムのサラダ りんご 牛乳100	米、じゃがいも、食パン、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム	たまねぎ、はくさい、りんご、にんじん、コーン缶	コンソメ	豆乳ココア 牛乳130 豆乳フレンチトースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 260 mg
27 (日)								
28 (月)	ごはん	切干大根と人参のみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ほうれん草のサラダ オレンジ 牛乳100	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	卵、鶏むね肉、凍り豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま、牛乳	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ごま、切り干しだいこん、干しいたけ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	麦茶 果物 牛乳130 おやつスパゲティ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 310 mg
29 (火)	ごはん	さつまいも汁 はんぺんのチーズサンドフライ ひじきとキャベツのサラダ キウイフルーツ 牛乳100	米、さつまいも、パン粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、はんぺん、卵、生クリーム、ベーコン、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	キウイフルーツ、はくさい、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	麦茶 果物 牛乳130 パンキンプリン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 298 mg
30 (水)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め いんげんのツナあえ バナナ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、たまねぎ、はくさい、いんげん、にんじん、ねぎ、みかん缶、キウイフルーツ、えのきたけ、いちごジャム、レモン果汁、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	麦茶 果物 牛乳130 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 290 mg