





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	なすと玉ねぎのみそ汁 レバーと芋の甘辛焼き キャベツとほうれん草の磯和え りんご 牛乳100	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚レバー、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、なす、えのきたけ、焼きのり、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、パセリ粉	麦茶 果物 牛乳130 ツナパン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 270 mg
2 (木)	パン	ミルクスープ 白身魚のムニエル 野菜炒め バナナ 牛乳100	食パン、米、小麦粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、かれい、豚肉(ロース)、ベーコン、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン、こんぶ佃煮、焼きのり	酒、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 480 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 315 mg
3 (金)	ごはん	炊き込み寿司 ブロッコリーのマヨネーズあえ そうめん汁 いちご えびフライ 牛乳100 ウインナー	米、干しとうめん、砂糖、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、えび、卵、焼き豚、ウインナー、鶏ささ身、でんぶ	いちご、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、にんじん、もも缶、パイナップル、たけのこ(ゆで)、しいたけ、さやえんどう、コーン缶、ねぎ、粉かてん	かつお・昆布だし汁、酢、酒、中濃ソース、食塩、しょうゆ	麦茶 果物 牛乳130 牛乳フルーツ寒天	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 269 mg
4 (土)	ごはん	親子丼 もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳100	米、フランスパン、砂糖、粉糖	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	豆乳ココア 牛乳130 チョコっとフレンチ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 296 mg
5 (日)								
6 (月)	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング キウイフルーツ 牛乳100	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、だいた(ゆで)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、しらす干し	りんご果汁30%飲料、はくさい、キウイフルーツ、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、しそ、粉かてん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	麦茶 果物 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 317 mg
7 (火)	ごはん	五目みそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物 洋なし缶 牛乳100	米、さつまいも、さといも、砂糖、油、米粉	牛乳、あかうお、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	西洋なし缶、きゅうり、みかん缶、はくさい、だいこん、ごぼう、にんじん、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	麦茶 果物 牛乳130 さつま芋スティック	エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 259 mg
8 (水)	ごはん	大根とえのきのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかかあえ みかん 牛乳100	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、かつお節	みかん、こまつな、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、コーン缶、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	麦茶 果物 牛乳130 コーン蒸しパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 416 mg
9 (木)	パン	きのこスープ さけのコーンマヨ焼き ゆで野菜 りんご 牛乳100	食パン、ぎょうざの皮、フレンチドレッシング(白)、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、粉チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しめじ、クリームコーン缶、さやえんどう、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 簡単ピザ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 267 mg
10 (金)	おにぎり	豚汁 パナナ 鶏のから揚げ 牛乳100 フライドポテト ブロッコリーのミモザサラダ	フライドポテト、サンドイッチパン、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉(ロース)、生クリーム、さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、ブロッコリー、だいこん、みかん缶、ねぎ、にんじん、ごぼう、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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.5 g カルシウム 253 mg
11 (土)	ごはん	中華丼 わかめスープ フルーツカクテル 牛乳100	米、フランスパン、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、粉チーズ	はくさい、もも缶、みかん缶、にんじん、キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし、の素、食塩、パセリ粉	豆乳ココア 牛乳130 チーズラスク	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 275 mg
12 (日)								
13 (月)	ごはん	中華風コーンスープ ひき肉の春巻き 春雨サラダ オレンジ 牛乳100	米、小麦粉、春巻きの皮、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、くりの甘露煮、無塩バター	オレンジ、もやし、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、みかん缶、あさつき、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、の素、カレー粉、食塩	麦茶 果物 牛乳130 栗のケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 252 mg
14 (火)	ごはん	おかず汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう バナナ 牛乳100	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 果物 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 261 mg
15 (水)	ごはん	バターチキンカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーチェ 牛乳100	米、じゃがいも、白玉粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、ゆであずき缶、鶏もも肉、こしあん(生)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	カレールー	麦茶 果物 牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 272 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	白菜の豆乳スープ ナゲット パスタサラダ オレンジ 牛乳100	食パン、米、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、はくさい、しめじ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 ごまみそ焼きおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 280 mg
17 (金)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 白身魚のきのこ煮 ほうれん草のナムル もも缶 牛乳100	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、ごま	バナナアップル濃縮果汁、もも缶、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、パイン缶、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酒、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 果物 牛乳130 バナナアップルゼリー	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.5 g カルシウム 253 mg
18 (土)	ごはん	みそ炒め丼 豆腐のすまし汁 りんご 牛乳100	米、メロンパン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、ほうれん草、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	豆乳ココア 牛乳130 メロンパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 274 mg
19 (日)								
20 (月)	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁 厚焼き卵 筑前煮 キウイフルーツ 牛乳100	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにやく、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、食塩	麦茶 果物 牛乳130 あげいも	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 324 mg
21 (火)		春分の日						
22 (水)	めん	しょうゆラーメン ほうれん草のサラダ パイン缶 牛乳100 ♪きりんさんのリクエスト給食♪	生中華めん、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、ゼラチン、ごま	ほうれん草、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 ココアプリン	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 321 mg
23 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マセドアンサラダ みかん 牛乳100	食パン、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ねりあん、卵、ハム、チーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、コーン缶、きゅうり	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 果物 牛乳130 おはぎ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 264 mg
24 (金)	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根ともやしの炒め物 バナナ 牛乳100	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	バナナ、もやし、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、チンゲンサイ、ピーマン、切り干しいんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 果物 牛乳130 オレンジムース	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 275 mg
25 (土)	ごはん	ハヤシライス 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳100	米、食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、グラニュー糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ハム、バター、ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム、コーン缶	ハヤシシルウ、ケチャップ	豆乳ココア 牛乳130 ごまトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 342 mg
26 (日)								
27 (月)	ごはん	チンゲン菜ともやしのみそ汁 カレー肉じゃが ココロサラダ りんご 牛乳100	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、もやし、かぼちゃ、えだまめ、ねぎ、コーン缶、グリーンピース、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	麦茶 果物 牛乳130 かぼちゃドーナツ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 255 mg
28 (火)	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁 さばのごま焼き 五目野菜のみそ煮 オレンジ 牛乳100	米、さといも、白玉粉、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	オレンジ、れんこん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 294 mg
29 (水)	ごはん	かに豆腐汁 酢鶏 シュウマイ 杏仁豆腐 牛乳100	米、じゃがいも、砂糖、米粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、かに、かまぼこ、ごま	たまねぎ、パイン缶、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、ごまつな、ピーマン、ねぎ、にら、たけのこ、干しいたけ、粉かてん、しょうが	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、みりん、食塩、中華だし、の素、シナモン	麦茶 果物 牛乳130 チヂミ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 312 mg
30 (木)	パン	マカロニスープ パンブキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ もも缶 牛乳100	食パン、七分つき米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	牛乳、卵、ツナ水煮缶、ハム、ベーコン、バター、ごま	もも缶、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶 果物 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 257 mg
31 (金)	ごはん	さつま汁 たらの磯辺焼き きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ 牛乳100	米、さつまいも、小麦粉、しらたき、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、ハム、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キウイフルーツ、はくさい、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	麦茶 果物 牛乳130 バナナスティックパン	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 268 mg