



給食メニュー

認定こども園

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 (月)	ごはん	さつまいもと長ねぎのみそ汁 れんこん五目つくね 小松菜のおかかあえ みかん缶	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、片 栗粉、メープルシ ロップ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	みかん缶、れんこん、 こまつな、もやし、に んじん、ねぎ、コーン 缶、しいたけ、しょうが	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 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 270 mg
2 (火)	ごはん	白菜とえのきのすまし汁 さばのごま焼き 根菜と豚肉のみそ煮 キウイフルーツ	米、小麦粉、板こ んにやく、黒砂糖、 油、砂糖	牛乳、さば、豚肉 (肩ロース)、ごま、 米みそ(淡色辛み そ)	だいこん、キウイフ ルーツ、はくさい、 えのきたけ、にんじ ん、ごぼう、万能ね ぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 305 mg
3 (水)		憲法記念日						
4 (木)		みどりの日						
5 (金)		こどもの日						
6 (土)	ごはん	ハヤシライス ミルクスープ マカロニサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、マカ ロニ、マヨネーズ、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロー ス)、卵、粉チー ズ、ベーコン、しら す干し	たまねぎ、にんじん、ク リームコーン缶、もも 缶、みかん缶、キウイフ ルーツ、きゅうり、マッ シュルーム、コーン(冷 凍)、ねぎ	ハヤシルウ、ケ チャップ、コンソ メ、食塩	牛乳130 しらすチップス	エネルギー 856 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 31.5 g カルシウム 381 mg
7 (日)								
8 (月)	ごはん	かに豆腐汁 八宝菜 春雨サラダ りんご	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、は るさめ、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(ロース)、か にかまぼこ、チー ズ、卵、無塩バター	はくさい、りんご、も やし、きゅうり、みかん 缶、ねぎ、にんじん、 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、酢、酒、 中華だしの素、 食塩	牛乳130 さつまいものガレット	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 311 mg
9 (火)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 かれのい天ぷら ほうれん草の菜種和え オレンジ	米、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖	牛乳、かれのい、卵、 米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ、ほうれん そう、にんじん、ご ぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 食塩、パセリ粉	麦茶 フルーチェ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 7.9 g カルシウム 128 mg
10 (水)	ごはん	たけのこご飯 パナナ けんちん汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとチーズの酢の物	米、白玉粉、砂糖、 ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、生揚 げ、豚肉(ロース)、鶏 もも肉、チーズ、しら す干し、きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ	バナナ、にんじん、だい こん、きゅうり、たまね ぎ、みかん缶、ねぎ、た けのこ(ゆで)、ピーマ ン、しいたけ、ごぼう、 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、酢、 酒、食塩	牛乳130 豆腐団子	エネルギー 671 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 22.6 g カルシウム 388 mg
11 (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 洋なし缶	食パン、七分つき 米、さつまいも、マ ヨネーズ、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、し らす干し、かつお 節	西洋なし缶、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、焼きの 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 じゃこおかかおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 212 mg
12 (金)	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁 鮭の照り焼き おからサラダ キウイフルーツ	米、食パン、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、こしあ ん(生)、おから、 バター、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム、 油揚げ	キウイフルーツ、ブ ロッコリー、キャベ ツ、にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	牛乳130 あんバターサンド	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 228 mg
13 (土)	ごはん	なすとわかめのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 チンゲン菜の昆布和え いちご	米、小麦粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(ロー ス)、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、無塩 バター	たまねぎ、いちご、は くさい、チンゲンサイ、 バナナ、もやし、えの きたけ、なす、ねぎ、 塩こんぶ、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	牛乳130 バナナハードケーキ	エネルギー 730 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 290 mg
14 (日)								
15 (月)	ごはん	鶏肉ともやしのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 切干大根のサラダ オレンジ	さつまいも、米、砂 糖、油	牛乳、卵、凍り豆 腐、鶏ひき肉、ち くわ、米みそ(淡色 辛みそ)、卵(黄)、 無塩バター	オレンジ、もやし、 にんじん、きゅう り、にら、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、しょうゆ(うす くち)、みりん、酢	牛乳130 スイートポテト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 290 mg

日 曜	主食	献立名	材料名(食卓・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 (火)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草とえのき茸のお浸し りんご	米、砂糖、米粉、油	牛乳、豆乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、りんご、みかん缶、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 豆乳みかんババロア風	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 209 mg
17 (水)	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁 肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ もも缶	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(ロース)、ハム、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、もも缶、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん	牛乳130 ピザトースト	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 310 mg
18 (木)	パン	きのこのスープ ミートローフ キャベツのツナマヨネーズあえ キウイフルーツ	食パン、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、えのきたけ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、こまつな、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)、食塩、コンソメ、パセリ粉、ナツメグ	牛乳130 おやつお子様スバゲティ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.8 g カルシウム 230 mg
19 (金)	ごはん	おかず汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さば、ちくわ、だいち水漬缶詰、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 ごまドーナツ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 285 mg
20 (土)	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 玉ねぎとわかめのみそ汁 もやしと小松菜の塩ごまあえ ブルーベリーヨーグルト	じゃがいも、七分つき米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、たまねぎ、こまつな、ブルーベリージャム、にんじん、チンゲンサイ、さやえんどう、焼きのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 芋もち	エネルギー 734 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 410 mg
21 (日)								
22 (月)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 とんちゃん焼き きゅうりの華風サラダ バイン缶	米、白玉粉、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バイン缶、はくさい、もやし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、バイン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 248 mg
23 (火)	ごはん	五目汁 鮭のみそマヨネーズ焼き アスパラサラダ バナナ	さつまいも、米、さといも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、ごま	バナナ、キャベツ、だいちこん、グリーンアスパラガス、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢、パセリ粉	牛乳130 大学芋	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 225 mg
24 (水)	ごはん	シーフードカレー 白菜のサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、しばえび、ハム、いか、卵	はくさい、りんご、たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、バイン缶、にんじん、いちご、レモン果汁	カレールウ	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 247 mg
25 (木)	パン	スープヌードル オムレツのミートソースがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	食パン、七分つき米、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、さけ、ベーコン、ごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、焼きのり、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩、ワイン(白)、こしょう	牛乳130 鮭ごまおにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.3 g カルシウム 236 mg
26 (金)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 たらへのケチャップあんかけ おくらとちくわの海苔あえ キウイフルーツ	米、コッペパン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、オクラ、いちごジャム、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、ピーマン、焼きのり、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 250 mg
27 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 中華風コーンスープ ほうれん草のナムル りんご	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、無塩バター	りんご、クリームコーン缶、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、あさつき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 778 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 26.6 g カルシウム 361 mg
28 (日)								
29 (月)	ごはん	切干し大根と里芋のみそ汁 鶏つくねのあんかけ 人参シリシリ オレンジ	米、さといも、小麦粉、片栗粉、ながいも、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、ごま、かつお節	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 お好み焼き	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 255 mg
30 (火)	ごはん	豚汁 さばのカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、さば、豚肉(ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ゼラチン、ごま	オレンジ果汁30%飲料、バナナ、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.8 g カルシウム 213 mg
31 (水)	めん	温そうめん 磯辺さつまいも 牛乳フルーツかんでん	干しとうめん、さつまいも、食パン、砂糖、米粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、みかん缶、コーン缶、もも缶、バイン缶、えのきたけ、ねぎ、にんじん、粉かんでん、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳130 コーンマヨトースト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 221 mg