



給食メニュー

認定こども園

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 (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	麦茶 果物 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 288 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	麦茶 果物 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 312 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	豆乳ココア 牛乳130 しらすチップス	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.4 g カルシウム 376 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、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	麦茶 果物 牛乳130 さつまいものガレット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 317 mg
9 (火)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 かれいの天ぷら 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、かれい、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、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 果物 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 330 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 185 mg
10 (水)	ごはん	たけのごご飯 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	麦茶 果物 牛乳130 豆腐団子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 371 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、ほうれん草、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	麦茶 果物 牛乳130 じゃこおかかおにぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 247 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	麦茶 果物 牛乳130 あんバターサンド	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 259 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	豆乳ココア 牛乳130 バナナハードケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 305 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	麦茶 果物 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 302 mg

日／曜	主食	献立名	材料名(屋食・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 (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	麦茶 果物 牛乳130 豆乳みかんパバロア風	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.4 g カルシウム 243 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	麦茶 果物 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 317 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、マカロニスバグェティ、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	麦茶 果物 牛乳130 おやつお子様スパゲティ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 259 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、だいず水煮缶詰、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	麦茶 果物 牛乳130 ごまドーナツ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 299 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	麦茶 果物 牛乳130 羊もち	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 388 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 パイン缶	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	パイン缶、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、バナナ、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	麦茶 果物 牛乳130 フルーツ白玉	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 273 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	麦茶 果物 牛乳130 大学芋	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 255 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、パイン缶、にんじん、いちご、レモン果汁	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 478 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 272 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、マカロニスバグェティ、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	麦茶 果物 牛乳130 鮭ごまおにぎり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 261 mg
26 (金)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 たら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、ちくわ、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	麦茶 果物 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 271 mg
27 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 中華風コンスープ 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、干しいちげ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	豆乳ココア 牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 341 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	バナナ、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	麦茶 果物 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 279 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、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ゼラチン、ごま	オレンジ果汁30%飲料、オレンジ、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、しょうゆ、食塩、カレー粉	麦茶 果物 牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 247 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	干しそうめん、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、パイン缶、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	麦茶 果物 牛乳130 コーンマヨトースト	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 254 mg