



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)		年始休園日						
2 (火)		年始休園日						
3 (水)		年始休園日						
4 (木)		年始休園日						
5 (金)	ごはん	チンゲン菜と大根のみそ汁 たらもの磯辺焼き 人参シリシリ オレンジ	米、白玉粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 249 mg
6 (土)	ごはん	ドライカレーライス コールスローサラダ フルーツカクテル	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、米粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 727 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 23.5 g カルシウム 275 mg
7 (日)								
8 (月)		成人の日						
9 (火)	ごはん	さつまいもとわかめのみそ汁 さばとごぼうの煮つけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	米、さつまいも、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さば、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、ごま	キャベツ、りんご、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 きな粉ラスク	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 217 mg
10 (水)	ごはん	ふりかけ キウイフルーツ なすと玉ねぎのみそ汁 ふんわりつくねのあんかけ いんげんのツナあえ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節	たまねぎ、キウイフルーツ、なす、いんげん、にんじん、ひじき、刻みこんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 小豆蒸しパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 246 mg
11 (木)	パン	野菜スープ コロケ ゆで野菜 みかん	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、パン粉、油、フレンチドレッシング(白)	牛乳、豚ひき肉、卵	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、こんぶ佃煮、焼きのり	中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 217 mg
12 (金)	ごはん	小松菜と油揚げのみそ汁 鮭のごま焼き 筑前煮 バナナ	米、板こんにやく、砂糖、黒砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、きな粉、油揚げ、ゼラチン	バナナ、にんじん、れんこん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 黒みつときなこのミルクプリン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 370 mg
13 (土)	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 親子煮 小松菜のおかかあえ オレンジ	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節、ごま	オレンジ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、焼きのり、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、食塩	牛乳130 チヂミ	エネルギー 743 kcal たんぱく質 36.0 g 脂 質 24.3 g カルシウム 408 mg
14 (日)								
15 (月)	ごはん	キャベツとコーンのみそ汁 大豆の天ぷら きゅうりの酢の物 もも缶	米、生中華めん、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、だいず(ゆで)、豚肉(ロース)、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、油揚げ	もも缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、コーン缶、もやし、にんじん、しそ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳130 おやつちゃんぼんラーメン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 334 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 (火)	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁 白身魚のポテトバター焼き ほうれん草のサラダ りんご	じゃがいも、米、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、粉糖	牛乳、たら、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、ごま	ほうれんそう、りんご、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、バセリ粉	牛乳130 チョコッとフレンチ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 23.2 g 13.0 g 259 mg
17 (水)	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 切干大根のサラダ みかん	米、砂糖、しらたき、油	つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、焼き豆腐、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、バナナ、はくさい、たまねぎ、もも缶、みかん缶、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、キウイフルーツ、にんじん、切り干しだいこん、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳130 寒天フルーツポンチ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	855 kcal 28.2 g 15.9 g 311 mg
18 (木)	パン	豆乳スープ ベーコンオムレツ パスタサラダ キウイフルーツ	食パン、ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ハム、無塩バター、バター	はくさい、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳130 青菜カップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 25.7 g 26.4 g 275 mg
19 (金)	ごはん	大根となめこのみそ汁 赤魚の照り焼き きんぴらごぼう バナナ	さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	544 kcal 18.4 g 14.5 g 215 mg
20 (土)	ごはん	みそ炒め丼 そうめん汁 もやしとわかめのナムル ブルーベリーヨーグルト	米、ホットケーキ粉、干しそうめん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、鶏ささ身、卵、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、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、酒、食塩、バセリ粉	牛乳130 ツナパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	795 kcal 35.1 g 29.0 g 390 mg
21 (日)									
22 (月)	ごはん	五目みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、無塩バター、しらす干し	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、グリーンピース、焼きのり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳130 人参ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	623 kcal 22.8 g 24.5 g 377 mg
23 (火)	ごはん	おかず汁 さばの塩焼き キャベツと油揚げの煮浸し バナナ	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ果汁30%飲料、バナナ、キャベツ、なす、みかん缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 23.5 g 16.1 g 215 mg
24 (水)	ごはん	シーフードカレー 白菜とハムのサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、しばえび、いか、チーズ、卵、ハム、無塩バター	はくさい、たまねぎ、バナナ、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、コーン缶	カレールウ	牛乳130 さつま芋のガレット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 18.9 g 19.4 g 268 mg
25 (木)	パン	ポテトスープ 肉団子の揚げ煮 キャベツのツナマヨネーズあえ オレンジ	食パン、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳130 ごまみそ焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	678 kcal 27.1 g 28.5 g 304 mg
26 (金)	ごはん	けんちん汁 さけの西京焼き ひじきとほうれん草のサラダ りんご	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ごま	りんご、ほうれんそう、だいこん、コーン缶、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳130 コーンマヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 25.6 g 17.4 g 255 mg
27 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス マカロニスープ きゅうりとコーンのサラダ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、マカロニ・スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵、ベーコン	みかん、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン缶	コンソメ、食塩	牛乳130 ホットアップルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	846 kcal 27.7 g 31.1 g 264 mg
28 (日)									
29 (月)	ごはん	もやしとえのきのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 春雨サラダ キウイフルーツ	米、白玉粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、ゆであずき缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、キウイフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、みかん缶、えのきたけ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳130 白玉団子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 19.9 g 14.0 g 221 mg
30 (火)	ごはん	豚汁 ししゃものフライ きゅうりの華風サラダ オレンジ	米、しらたき、片栗粉、砂糖、黒砂糖、小麦粉、パン粉、油、ごま油	牛乳、豆乳、ししゃも、豚肉(ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳130 豆乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 26.0 g 18.3 g 354 mg
31 (水)	めん	ミートスパゲティー きのこのスープ フルーツのゼリーがけ	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、粉かんでん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 21.4 g 19.4 g 240 mg