



認定こども園

七飯ほんちょう保育園(3歳以上児)

給食メニュー

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 (金)	ごはん	炊き込み寿司 そうめん汁 えびフライ ウインナー	ブロッコリーのマヨネーズあえ 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、パ ナナ、みかん缶、にんじ ん、もも缶、パイナップ ルのこ(ゆで)、しいた け、さやえんどう、コー ン缶、ねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし 汁、酢、酒、中濃 ソース、食塩、 しょうゆ	牛乳 カルピスフルーツかんでん	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 250 mg
2 (土)	ごはん	親子丼 みそ汁(もやし・あげ) キウイフルーツ 牛乳100	米、フランスパン、 砂糖、粉糖	牛乳、卵、鶏むね 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 チョコッとフレンチ	エネルギー 744 kcal たんぱく質 35.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 300 mg
3 (日)								
4 (月)	ごはん	みそ汁(じゃが芋・きぬさや) 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング 黄桃缶	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、油、ご ま油	牛乳、だいず(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、粉かんでん	かつお・昆布だし 汁、酢、しょうゆ、 めんつゆ・3倍濃 縮	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 310 mg
5 (火)	ごはん	五目みそ汁(鶏肉・さといも) 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物(しらす・みかん) 洋なし缶	米、さつまいも、さ といも、砂糖、油、 米粉	牛乳、あかうお、鶏 むね肉、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	牛乳 さつまいもスティック(塩)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 231 mg
6 (水)	めん	ラーメン(豚肉・キャベツ) 鶏のから揚げ フルーツカクテル(キウイ・もも) 牛乳	生中華めん、砂 糖、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、鶏むね肉、 豚肉(肩ロース)、ゼ ラチン	キャベツ、みかん 缶、もも缶、たまね ぎ、キウイフルー ツ、パイナップル、にん じん、にんにく、しょう が	しょうゆ、みりん、 中華だしの素、 食塩	牛乳 ココアプリン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 280 mg
7 (木)	パン	きのこのスープ 鶏肉のコーンマヨ焼き(チーズ) ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) りんご	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、鶏むね肉、 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 イ	ケチャップ、コン ソメ、食塩、こしょ う	牛乳 簡単ピザ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 252 mg
8 (金)	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 白身魚のきのこ煮 ほうれん草の納豆あえ 白桃缶	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	パイナップル濃果汁、 もも缶、かぼちゃ、ほう れん草、もやし、パイ ナップル、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、かつおだし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 パイナップルゼリー (ゼラチン)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.3 g カルシウム 225 mg
9 (土)	ごはん	わかめスープ(はくさい) 中華丼 フルーツカクテル(キウイ・もも)	米、フランスパン、 ごま油、片栗粉、マ ヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、粉チーズ	はくさい、もやし、にん じん、もも缶、みかん 缶、ごま油、キウイフル ーツ、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、しいたけ、黒き らげ、カットわかめ、しょう が、にんにく	しょうゆ、酢、中 華だしの素、食 塩、パセリ粉	豆乳ココア 牛乳 ラスク・チーズ	エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 24.5 g カルシウム 307 mg
10 (日)								
11 (月)	ごはん	コーンスープ(中華風) なすの麻婆いため 春雨サラダ オレンジ	米、砂糖、小麦粉、 マーガリン(無塩)、 はるさめ、片栗粉、 ごま油、油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、淡色みそ	なす、オレンジ、ク リームコーン缶、に んじん、もやし、 きゅうり、みかん 缶、ねぎ、あさつ き、干ししいたけ	しょうゆ、酢、お ろししょうが、酒、 中華だしの素、 おろしにんにく、 食塩	牛乳 パウンドケーキ(粉糖)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 212 mg
12 (火)	ごはん	おかず汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう バナナ	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	牛乳 きな粉のホットケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 235 mg
13 (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	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、マー ガリン(無塩)、フレ ンチドレッシング (分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、コー ン缶、かぼちゃ	カレールー	牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 254 mg
14 (木)	パン	白菜の豆乳スープ ナゲット マカロニサラダ(マヨネーズ) オレンジ	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	牛乳 おにぎり(ごまみそ焼き)	エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 254 mg
15 (金)	おにぎり	ポトフ ハンバーグ フライドポテト パスタサラダ	フライドポテト、サンド イッチパン、七分つき 米、じゃがいも、マヨ ネーズ、マカロニ・スパ ゲティ、コーングリッ ツ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、木綿豆 腐、生クリーム、さ け、ウインナー、ハ ム、卵、ごま	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、みかん缶、きゅ うり、ミニトマト、焼 きのり、にんにく	ケチャップ、酒、 コンソメ、食塩、 ナツメグ、こしょう	牛乳 いちご牛乳 フルーツサンド	エネルギー 772 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 34.2 g カルシウム 237 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 (土)	ごはん	みそ炒め丼 豆腐すまし汁(ほうれん草) りんご	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、ほうれんそう、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 メロンパン	エネルギー 709 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 22.5 g カルシウム 264 mg
17 (日)								
18 (月)	ごはん	みそ汁(はくさい・油あげ) 厚焼き卵・ひじき 筑前煮 キウイフルーツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、油、砂糖	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	牛乳 フライドポテト	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 320 mg
19 (火)	ごはん	五目みそ汁(鶏肉・さといも) カレイの天ぷら 炒り豆腐(ちくわひじき) 黄桃缶	米、小麦粉、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、かれい、卵、ちくわ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	もも缶、バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、バセリ粉	牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 266 mg
20 (水)		春分の日						
21 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マセドワヌサラダ みかん缶	食パン、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉、ハム、チーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、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	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 27.2 g カルシウム 236 mg
22 (金)	パン	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭の照り焼き 切干大根ともやしの炒め物 バナナ	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、切り干しいたご、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 オレンジジュース	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 253 mg
23 (土)	ごはん	ハヤシライス 白菜とハムのサラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	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	ハヤシルー、ケチャップ	豆乳ココア 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 27.3 g カルシウム 362 mg
24 (日)								
25 (月)	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・もやし) 肉じゃが・カレー味(豚肉) コロコロサラダ りんご	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	牛乳 ドーナツ・かぼちゃ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 223 mg
26 (火)	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ) さばのごま焼き 五目野菜のみそ煮 オレンジ	米、さといも、白玉粉、砂糖	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、こまつな、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	牛乳 白玉団子(豆腐)	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 279 mg
27 (水)	ごはん	チャーハン(ツナ・ひじき) 中華スープ(チンゲン菜・えのき) 小松菜のおかかあえ(かにかま) みかん缶	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、無塩バター、かつお節	みかん、こまつな、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、グリーンピース、あさつき、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酒、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 431 mg
28 (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 白桃缶	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	牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.1 g カルシウム 231 mg
29 (金)	ごはん	さつまいも(鶏) たらこの磯辺焼き きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ	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	牛乳 バナナスティックパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 245 mg
30 (土)	ごはん	カレーライス 白菜とハムのサラダ ヨーグルト(いちごジャム)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、メープルシロップ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、卵、ハム、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いちごジャム	カレールー	豆乳ココア 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 27.9 g カルシウム 425 mg
31 (日)								