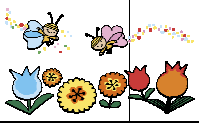
3月 給食メニュー

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) 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
1(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 ウインナー	米、干しそうめん、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、パイン缶、たけのこ(ゆで)、しいたけ、さやえんどう、コーン缶、ねぎ、粉かんてん	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てん	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
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	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 チョコっとフレンチ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 296 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 牛乳	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、パイン缶、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、しそ、粉かんてん	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 431 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 317 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 牛乳	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 370 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.8 g カルシウム 259 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、パイン缶、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 416 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 299 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 牛乳	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	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 338 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 265 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 牛乳	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	パイナップル濃縮果汁、もも缶、かぼちゃ、ほうれんそう、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、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	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
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) 牛乳	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、こまつな、キウイフルーツ、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、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 532 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 304 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 牛乳	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 470 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 249 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 牛乳	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 427 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 261 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	カレールウ	牛乳 ケーキ・かぼちゃ(生クリーム)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 277 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 牛乳	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 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 280 mg
15(金)	おにぎり	ポトフ バナナ ハンバーグ 牛乳 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、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	いちご牛乳 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

日／曜	主食	献　立　名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	栄　養　価
16（土）	ごはん	みそ炒め丼 豆腐すまし汁（ほうれん草） りんご 牛乳	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 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 274 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　牛乳	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 あげいも	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 324 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　牛乳	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、パセリ粉	牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 285 mg
20（水）		春分の日						
21（木）	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マセドワーヌサラダ みかん缶　牛乳	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 457 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 263 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　牛乳	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、切り干しだいこん、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
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） 牛乳	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	ハヤシルウ、ケチャップ	豆乳ココア 牛乳 トースト（ごま）	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
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　牛乳	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 435 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 255 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　牛乳	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 431 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 294 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　牛乳	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、卵、かにかまぼこ、無塩バター、かつお節	みかん、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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 378 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 319 mg
28（木）	パン	マカロニスープ パンプキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 白桃缶　牛乳	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 474 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 257 mg
29（金）	ごはん	さつま汁（鶏） 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	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 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 268 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） 牛乳	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	カレールウ	豆乳ココア 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 401 mg
31（日）								