

給食メニュー

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	豆腐みそ汁(あげ) 鶏のから揚げ ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) バナナ	米、砂糖、片栗粉、油、フレンチドレッシング(白)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、ねぎ、レモン果汁、粉かんとん、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 つぶつぶ人參ゼリー(寒天)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 228 mg
2 (火)	ごはん	みそ汁(チンゲン菜) 赤魚とごぼうの煮つけ いんげんと鶏ささ身のごまあえ りんご	米、食パン、砂糖、油	牛乳、あかうお、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、無塩バター	りんご、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 フレンチトースト(豆乳)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 239 mg
3 (水)	ごはん	カレーピラフ わかめスープ 洋なし缶	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、無塩バター	西洋なし缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	コンソメ、食塩、中華だし、の素、カレー粉、こしょう	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 219 mg
4 (木)	パン	コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	コッペパン、片栗粉、砂糖、パン粉、マヨネーズ、油、黒砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、きな粉、ハム	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 豆乳もち	エネルギー 647 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 26.8 g カルシウム 257 mg
5 (金)	ごはん	みそ汁(大根・なめこ) さけのポテトバター焼き 小松菜のおかかあえ(もやし) キウイフルーツ	ゆでうどん、米、じゃがいも、さといも、砂糖	牛乳、さけ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、コーン缶、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつうどん	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 239 mg
6 (土)	ごはん	親子丼 みそ汁(もやし・えのき) バナナ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	豆乳ココア 牛乳 スイートパンプキン	エネルギー 763 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 23.3 g カルシウム 295 mg
7 (日)								エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 329 mg
8 (月)	ごはん	みそ汁(さつま芋・わかめ) 厚揚げの中華煮 白菜のゆかりあえ みかん缶	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	みかん缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、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、こしょう	牛乳 人参カップケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 319 mg
9 (火)	ごはん	みそ汁(キャベツ・豚肉) さばの照り焼き ひじきとキャベツのサラダ りんご	米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さば、蒸し大豆、豚肉(ロース)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	キャベツ、りんご、いちご、たまねぎ、コーン缶、ひじき、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ミルクゼリー(いちご)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 310 mg
10 (水)	めん	ケチャップスパゲティ おくらスープ(コーン) キウイフルーツ	スパゲティ、フランクパン、オリーブ油、砂糖	牛乳、ベーコン、きな粉、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、オクラ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 191 mg
11 (木)	パン	白菜の豆乳スープ チキンのチーズ焼き マカロニサラダ バナナ	食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、さけ、ベーコン、チーズ、卵、バター、ごま	バナナ、はくさい、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、トマト、にんじん、コーン(冷凍)	コンソメ、酒、食塩	牛乳 鮭チーズおにぎり	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 27.0 g カルシウム 325 mg
12 (金)	ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ) カレイ五目あんかけ 納豆あえ(もやし・こまつな) オレンジ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かれい、挽きわり納豆、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、なす、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 きな粉ポテト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 263 mg
13 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス 野菜スープ フルーツカクテル(キウイ・もも) 牛乳100	米、じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、キウイフルーツ、トマトペースト、コーン缶、にんにく	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう	豆乳ココア 牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 708 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 271 mg
14 (日)								エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 287 mg
15 (月)	ごはん	けんちん汁 豚こま天 キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、ごま	キャベツ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 プリン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 308 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	五目みそ汁(鶏肉・里芋) 鮭のごま焼き 炒り豆腐 もも缶	米、小麦粉、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、さけ、ちくわ、卵、蒸し大豆、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、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、ひじき、さやえんどう、干しいたけ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 312 mg
17 (水)	ごはん	大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツのヨーグルトあえ	さつまいも、米、じゃがいも、水あめ、砂糖、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、白玉粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、だいたず水、煮缶詰、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	カレールー、食塩	牛乳 さつまいものきんつば風	エネルギー 615 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 298 mg
18 (木)	パン	スープ(キャベツ・人参) ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	食パン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、ベーコン、バター	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、グリーンピース、えのきたけ、ひじき、こんぶ佃煮、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 253 mg
19 (金)	ごはん	おかず汁 りんご さばの塩焼き 切干大根の旨煮 ひじきふりかけ	米、ロールパン、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	りんご、なす、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、切り干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ・ホットドッグ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 22.3 g カルシウム 268 mg
20 (土)	ごはん	キッズビビンバ コーンスープ(中華風) バナナ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、ごま	バナナ、クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリージャム、いちごジャム、ねぎ、あさつき、干しいたけ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、中華だし、食塩	豆乳ココア 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 799 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 23.4 g カルシウム 269 mg
21 (日)								
22 (月)	ごはん	みそ汁(ごまつな・玉ねぎ) 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ごぼうとコーンのサラダ(ごま) オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、ごぼう、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 どら焼き	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 295 mg
23 (火)	ごはん	豚汁(厚揚げ) 白身魚の磯辺焼き 胡瓜の華風サラダ キウイフルーツ	米、食パン、しらたき、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、生揚げ、ハム、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	キウイフルーツ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 白ごまトースト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 288 mg
24 (水)	パン	きのこのスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し かぼちゃのサラダ パイン缶	食パン、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、ベーコン、ハム、生クリーム、黒ごま、すりごま	パイン缶、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、トマトピューレ、コーン缶、にんじん、しめじ、さやえんどう	コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 31.4 g カルシウム 245 mg
25 (木)	おにぎり	ソース焼きそば 焼肉 バナナ	焼きそばめん、じゃがいも、米、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	焼きそばソース、焼肉のたれ、甘口、しょうゆ、食塩	牛乳 芋もち	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 188 mg
26 (金)	ごはん	かき玉汁(五目) 鮭の塩焼き じゃが芋きんぴら りんご	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、ハム、油揚げ	りんご果汁30%飲料、りんご、にんじん、みかん缶、パイン缶、だいこん、ピーマン、ひじき、ねぎ、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 231 mg
27 (土)	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ バナナヨーグルト	米、コッペパン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、食塩	牛乳130 ジャムサンド(ブルーベリー)	エネルギー 808 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 25.9 g カルシウム 354 mg
28 (日)								
29 (月)		昭和の日						
30 (火)	ごはん	みそ汁(南瓜) 赤魚の幽庵焼き 白あえ(ほうれん草) りんご	米、ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま	かぼちゃ、りんご、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ひじき、たまねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 ツナパン	エネルギー 739 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 317 mg