






# 給食メニュー

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)				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 (水)	ごはん	枝豆とじゃこの御飯 オレンジ みそ汁(だいこん・なめこ) 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののりあえ 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぼちゃ、はくさい、オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えだまめ、ひじき、なめこ、えのきたけ、グリーンピース、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒	牛乳 大学かぼちゃ(ごま)	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 373 mg
2 (木)	パン	きのこのスープ タンドリーチキン スイートポテトサラダ(コーン) バナナ 牛乳	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	バナナ、えのきたけ、りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しめじ、さやえんどう、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり(じゃこおかか)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.4 g カルシウム 246 mg
3 (金)	憲法記念日							
4 (土)	みどりの日							
5 (日)	こどもの日							
6 (月)	振替休日							
7 (火)	ごはん	呉汁(大豆・じゃが芋) かれのい天ぷら ほうれん草の菜種和え オレンジ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、かれい、蒸し大豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、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	お茶・麦茶 フルーチェ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 196 mg
8 (水)	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ) 肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ もも缶 牛乳	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	牛乳 ピザトースト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 317 mg
9 (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 洋梨缶 牛乳	ロールパン、米、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、ベーコン、卵、バター	西洋なし缶、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)、焼きのり	コンソメ、食塩	牛乳 納豆巻き	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 256 mg
10 (金)	ごはん	みそ汁(キャベツ・あげ) 鮭の照り焼き おからサラダ キウイフルーツ 牛乳	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)、生クリーム、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	牛乳 あんバターサンド	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 260 mg
11 (土)	ごはん	豚肉のすき焼き風丼 みそ汁(なす・わかめ) いちご 牛乳	米、小麦粉、砂糖、しらす	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、バナナ、えのきたけ、なす、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 282 mg
12 (日)								
13 (月)	ごはん	みそ汁(鶏肉・もやし) 凍り豆腐のふわふわ煮 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	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、干ししいたけ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳 スイートポテト	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 302 mg
14 (火)	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草とえのき草のお浸し りんご 牛乳	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	牛乳 豆乳みかんパバロア風	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 243 mg
15 (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 牛乳	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、きな粉、卵	はくさい、りんご、たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、レモン果汁	カレールー	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 283 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 (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 牛乳	食パン、マカロニ・スパゲティ、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)、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ	牛乳 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	
17 (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 牛乳	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、だいきず水煮缶詰、鶏もも肉、きな粉、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	牛乳 ドーナツ・ごま	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 308 mg	
18 (土)	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ヨーグルト(ブルーベリー) 牛乳	じゃがいも、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)	たまねぎ、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	牛乳 芋もち(甘辛たれ)	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 344 mg	
19 (日)									
20 (月)	ごはん	みそ汁(はくさい・厚揚げ) とんちゃん焼き きゅうりの華風サラダ パイン缶 牛乳	米、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、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、にんじん、キウイフルーツ、えのきたけ、ねぎ、粉かんでん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 寒天フルーツポンチ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 264 mg	
21 (火)	ごはん	五目汁(鶏・さいとも) 鮭のみそマヨネーズ焼き アスパラサラダ(ウメ) バナナ 牛乳	さつまいも、米、さいとも、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、酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 255 mg	
22 (水)	めん	温そうめん さつまいもの磯部焼き 牛乳フルーツかんでん 牛乳	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	牛乳 トースト(コーンマヨ)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 254 mg	
23 (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 牛乳	食パン、七分つき米、マカロニ・スパゲティ、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、コーン缶、トマトピューレ、焼きのり、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 260 mg	
24 (金)	ごはん	豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 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 牛乳	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、ひきき、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	牛乳 ジャムサンド(いちご)	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 271 mg	
25 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 コーンスープ(中華風) りんご 牛乳	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、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	りんご、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、あさつき、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩	牛乳 カップケーキ・人参	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 321 mg	
26 (日)									
27 (月)	ごはん	みそ汁(切干しだいこん・さいとも) 鶏つくねのあんかけ 人参シリシリ バナナ 牛乳	米、さいとも、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)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、ねぎ、切り干しだいこん、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	牛乳 お好み焼き	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 321 mg	
28 (火)	ごはん	豚汁(じゃが芋) さばのカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ もも缶 牛乳	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、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ゼラチン、ごま	オレンジ果汁30%飲料、もも缶、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	牛乳 芋もち(きな粉と黒蜜)	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 241 mg	
29 (水)	ごはん	たけのご御飯 オレンジ けんちん汁(鶏肉) 牛乳 厚揚げのみそ炒め きゅうりとチーズの酢の物	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、きな粉、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、たけのご(ゆで)、ひきき、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、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 409 mg	
30 (木)	パン	豆乳スープ(白菜・えのき) ポークチャップ パスタサラダ(マヨネーズ) キウイフルーツ 牛乳	食パン、さつまいも、砂糖、マカロニ・スパゲティ、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、ハム	はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、酒	牛乳 さつま芋のかりんとう	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 263 mg	
31 (金)	ごはん	おかず汁 さけのポテトコンソメバター焼き 野菜炒め(豚肉・キャベツ) りんご 牛乳	じゃがいも、米、米粉、油、ごま油、小麦粉	牛乳、さけ、豆乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、キャベツ、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、パセリ粉、コンソメ	牛乳 米粉蒸しパン・小豆	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 261 mg	