



# 給食メニュー

認定こども園

七飯ほんちょう保育園(3歳以上児)

日/曜 (月)	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	みそ汁(じゃが芋・さやえんどう) 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング もも缶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、だいず(ゆで)、卵、干しえび、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご果汁30%飲料、はくさい、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酢、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 323 mg
2 (火)	ごはん	豆腐のとろみ汁(ブロッコリー) 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物(しらす・ごま) 洋なし缶	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、米粉	牛乳、絹ごし豆腐、あかうお、鶏もも肉、しらす干し、ごま	西洋なし缶、きゅうり、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 さつまいもスティック(塩)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 11.5 g カルシウム 278 mg
3 (水)	ごはん	チャーハン(ツナ・ひじき) みそ汁(なす・玉ねぎ) 小松菜の納豆あえ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、ツナ水煮缶、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ、かつお節	たまねぎ、こまつな、キウイフルーツ、なす、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ひじき、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 蒸しパン・コーン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 324 mg
4 (木)	パン	きのこのスープ チキンのチーズ焼き マカロニサラダ りんご	食パン、ぎょうざの皮、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、卵、バター	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、トマト、しめじ	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 簡単ピザ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 23.9 g カルシウム 300 mg
5 (金)	めん	七夕そうめん ちくわの二色焼き もも缶	干しそうめん、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、卵、カルピス、ハム	もも缶、ほうれんそう、粉かんでん、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳 七夕キラキラゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 192 mg
6 (土)	ごはん	中華丼 わかめスープ(はくさい) フルーツカクテル	米、フランスパン、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、干しえび、バター、きな粉	はくさい、もも缶、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、しいたけ、たけのこ	中華だしの素、食塩、しょうゆ	豆乳ココア 牛乳 ラスク・きな粉	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 263 mg
7 (日)								
8 (月)	ごはん	コーンスープ(玉ねぎ) 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、ごま油、油、粉糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、きな粉、淡色みそ、バター	なす、オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、ねぎ、コーン缶	酢、おろししょうが、酒、コンソメ、おろしにんにく、しょうゆ、食塩	牛乳 パウンドケーキ(粉糖)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 220 mg
9 (火)	めん	ソース焼きそば 中華スープ(いも・チンゲン菜・えび) バナナ	焼きそばめん、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、メープルシロップ	牛乳、豚肉(ばら)、かまぼこ、卵、きな粉	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	ウスターソース、中華だしの素、食塩	牛乳 きな粉ホットケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.7 g カルシウム 257 mg
10 (水)	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ) 肉じゃが(豆腐) ごぼうとコーンのサラダ パイナップル缶	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、パイナップル缶、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ピーマン、えのきたけ	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 676 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 314 mg
11 (木)	パン	白菜の豆乳スープ ナゲット さつまいもサラダ(ツナ) オレンジ	食パン、さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、はくさい、しめじ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 おにぎり(ごまみそ焼き)	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 24.9 g カルシウム 258 mg
12 (金)	ごはん	ポトフ ハンバーグ バナナ パスタサラダ(マヨネーズ)	米、サンドイッチパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、スパゲティ、コーンリッツ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、ウインナー、ハム、卵	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、にんにく	ケチャップ、酒、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳 フルーツサンド	エネルギー 722 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 28.7 g カルシウム 215 mg
13 (土)								
14 (日)								
15 (月)		海の						

