



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)				10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	3時おやつ	
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 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、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、パイナップル缶、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 468 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 332 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 牛乳	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 401 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 292 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 牛乳	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 398 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 328 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 牛乳	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 433 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 303 mg
5 (金)	めん	七夕そうめん ちくわの二色焼き もも缶 牛乳	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 371 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 235 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 牛乳	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 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 294 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 牛乳	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 504 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 286 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 牛乳100	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 441 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 277 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 パイン缶 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、パイン缶、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 526 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 323 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 牛乳	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 542 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 283 mg
12 (金)	ごはん	ポトフ ハンバーグ バナナ 牛乳 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、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 580 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 251 mg
13 (土)	/							
14 (日)	/							
15 (月)	海の日							

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・さいも) カレイの天ぷら 炒り豆腐(ちくわひじき) もも缶 牛乳	米、小麦粉、さいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、かれい、卵、鶏むね肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	もも缶、バナナ、にんじん、ほうさい、たまねぎ、だいこん、えだまめ、ひじき	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 477 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 294 mg
17 (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)、油、フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏レバー	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 ケーキ・かぼちゃ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 278 mg
18 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マゼドワーヌサラダ みかん 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、オレジン濃縮果汁、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、ひじき	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 277 mg
19 (金)	ごはん	焼きもろこし飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭の照り焼き バナナ 牛乳 切干大根ともやしの炒め物	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、さげ、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、オレジン濃縮果汁、オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、チンゲンサイ	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 440 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 286 mg
20 (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、グラニュー糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ハム、バター、ごま	たまねぎ、ほうさい、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 557 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 342 mg
21 (日)								
22 (月)	ごはん	豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) 肉じゃが・カレー味 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、木綿豆腐、豚肉(もも)、蒸し大豆、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、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、かぼちゃ、えだまめ、コーン缶	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 465 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 276 mg
23 (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	じゃがいも、米、さいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、こまつな、れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 芋もち(みたらし)	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 278 mg
24 (水)	めん	ラーメン(豚肉・キャベツ) シュウマイ フルーツカクテル 牛乳	生中華めん、食パン、しゅうまいの皮、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)	キャベツ、みかん缶、こまつな、もも缶、たまねぎ、コーン缶、キウイフルーツ、パイナップル、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 トースト(コーンマヨ)	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 260 mg
25 (木)	パン	マカロニスーブ パンブキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 洋なし缶 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、ごま、バター	かぼちゃ、キャベツ、西洋なし缶、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 267 mg
26 (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、砂糖、油、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、ほうさい、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、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 16.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 268 mg
27 (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、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、生揚げ、卵、米みそ	キャベツ、りんご、ほうれんそう、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	豆乳ココア 牛乳 どら焼き	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 318 mg
28 (日)								
29 (月)	ごはん	みそ汁(切干しだいこん・さいも) レバーと芋の甘辛焼き 人参シリシリ バナナ 牛乳	米、じゃがいも、さいも、小麦粉、ながいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、卵、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	バナナ、にんじん、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、お好み焼きソース、ウスターソース	牛乳 お好み焼き	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 292 mg
30 (火)	ごはん	五目みそ汁(豆腐・なす) 白身魚のカレー焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご 牛乳	米、砂糖、米粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆乳、かれい、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、りんご、なす、みかん缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、粉かてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 豆乳みかんババロア風	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 261 mg
31 (水)	めん	きつねうどん 磯辺さつまいも(焼き) 牛乳フルーツかてん(もも) 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、米粉、油	牛乳、油揚げ、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ、バナナ、みかん缶、もも缶、パイナップル、ねぎ、にんじん、粉かてん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 341 mg