



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	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 (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 キウイフルーツ	食パン、さつまいも、砂糖、マカロニ・スバゲティ、マヨネーズ、油、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 624 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.5 g カルシウム 233 mg
2 (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	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	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 579 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 232 mg
3 (土)	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト(もも)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、鶏レバー	たまねぎ、もも缶、キャベツ、バナナ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルー、ケチャップ、酢、食塩	豆乳ココア 牛乳 バナナスティックパン	エネルギー 834 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.1 g カルシウム 357 mg
4 (日)								
5 (月)	ごはん	かに豆腐汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のごまサラダ キウイフルーツ	米、ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、赤ピーマン	ウスターソース、酒、酢、中華だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ焼きうどん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 304 mg
6 (火)	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) たらの磯辺焼き おからサラダ みかん缶	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、たら、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ゼラチン	みかん缶、かぼちゃ、いちご、ブロッコリー、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ミルクゼリー(いちご)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 266 mg
7 (水)	ごはん	オムライス キャベツの胡麻マヨネーズあえ きのこのスープ バナナ	米、食パン、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ちくわ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 ツナサンド	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 224 mg
8 (木)	パン	野菜コーンスープ(テンゲン菜) タンドリーチキン キャベツとウインナーの蒸し煮 りんご	食パン、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ウインナー、卵、生クリーム、つぶしあん(砂糖添加)	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、テンゲンサイ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ずんだどら焼き	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 263 mg
9 (金)	ごはん	みそ汁(なす・わかめ) カレイの五目あんかけ 納豆あえ(もやし・こまつな) バナナ	米、コッペパン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれない、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、えのきたけ、こまつな、いちごジャム、たけのこ(ゆで)、さやえん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ジャムサンド(いちご)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 9.8 g カルシウム 230 mg
10 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 わかめスープ(じゃがいも) オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、カッパわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	豆乳ココア 牛乳 ドーナツ・ごま	エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.6 g カルシウム 353 mg
11 (日)								
12 (月)	振替休日							
13 (火)	ごはん	豚汁(かぼちゃ) 赤魚といんげんの煮つけ ほうれん草のナムル 洋なし缶	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油	牛乳、あかうお、豚肉(肩ロース)、きな粉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	西洋なし缶、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、いんげん、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 きな粉ホットケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 271 mg
14 (水)	ごはん	みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 厚揚げの炒め物 小松菜のしらすサラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、生クリーム、豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、にら、しめじ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩	牛乳 かぼちゃのタルト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 378 mg
15 (木)	パン	白菜の豆乳スープ ポテトのキャベツ焼き(えび) ブロッコリーのミモザサラダ もも缶	食パン、米、マッシュポテト、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、卵、ハム、さけ、豚ひき肉、ベーコン、干しえび、ごま、かつお節	もも缶、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳 おにぎり(さけわかめ・ごま)	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.3 g カルシウム 254 mg

日 曜	主食	献立名	材料名(食食・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 (金)	ごはん	ひじきの炊き込み御飯 みそ汁(こまつな・たまねぎ) さばの塩焼き 筑前煮 オレンジ	米、さつまいも、板こんにやく、砂糖、油	牛乳、さば、鶏むね肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 さつま芋チップ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 243 mg
17 (土)	ごはん	中華丼(はくさい) のりマヨサラダ フルーツカクテル	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(ロース)、粉チーズ	トマト、はくさい、キャベツ、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、たけのこ	しょうゆ、ケチャップ、食塩、中華だし、のり、パセリ粉	豆乳ココア 牛乳 トマトのイタリアンソーテー	エネルギー 716 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 25.2 g カルシウム 271 mg
18 (日)								
19 (月)	ごはん	みそ汁(切干しいんこ・さいとも) 肉豆腐 ココロサラダ りんご	米、さいとも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(ロース)、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	りんご、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、こまつな、えだまめ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、切り干しいんこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 蒸しパン・和風やさしい卵なし・豆乳)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.2 g カルシウム 313 mg
20 (火)	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・えのき) さけの竜田揚げ きゅうりの黒ごまサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、片栗粉、ながいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、ごま、かつお節	キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳 お好み焼き(えび)	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 248 mg
21 (水)	ごはん	シーフードカレー ごぼうとコーンのサラダ フルーツのゼリーがけ(もも)	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、しばえび、いか、ハム、しらす干し、ごま、ゼラチン	りんご果汁30%飲料、たまねぎ、みかん缶、バナナ、にんじん、ごぼう、もも缶、パイン缶、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、みりん	牛乳 トースト(じゃこ)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 228 mg
22 (木)	パン	野菜スープ 煮込みハンバーグ パスタサラダ オレンジ	食パン、マカロニ・スパゲティ、砂糖、パン粉、油、黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、きな粉、ゼラチン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、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 黒みつときなこのミルクプリン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 26.3 g カルシウム 338 mg
23 (金)	ごはん	みそ汁(キャベツ・豚肉) 赤魚五目あんかけ ほうれん草と豆腐のごま和え バナナ	米、サンドイッチパン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、生クリーム、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、いちご、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 フルーツサンド	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 281 mg
24 (土)	ごはん	タコライス キャベツのツナマヨネーズあえ ヨーグルト(いちごジャム)	米、黒砂糖、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、豆腐、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、きな粉	たまねぎ、ピーマン、ホールトマト缶詰、トマト、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、チリパウダー	豆乳ココア 牛乳 豆乳もち・小	エネルギー 882 kcal たんぱく質 38.0 g 脂 質 29.6 g カルシウム 456 mg
25 (日)								
26 (月)	ごはん	豆腐みそ汁(わかめ) 肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 チーズボール	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 323 mg
27 (火)	ごはん	五目汁(さいとも・だいこん) さばのみそ煮 いんげんの煮浸し バナナ	米、さいとも、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、いんげん、みかん缶、にんじん、もも缶、パイン缶、ねぎ、ごぼう、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳フルーツかんでん(もも)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 239 mg
28 (水)	めん	冷たいそうめん さつまいも海苔ごま揚げ すいか	干しそうめん、さつまいも、ホットケーキ粉、コーンフレーク、米粉、油、砂糖	牛乳、アイスクリーム、卵、ハム、ごま	すいか、ほうれんそう、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 アイスクリーム	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 301 mg
29 (木)	パン	マカロニスープ ナゲット(豆腐・むね肉) ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) パイン缶	食パン、七分つき米、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、フレンチドレッシング(白)、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏むね肉、ベーコン	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こんぶ佃煮、焼きのり、にんにく、しょうが	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 おにぎり(昆布)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 230 mg
30 (金)	ごはん	みそ汁(里芋・きぬさや) ししゃものフライ 小松菜のサラダ オレンジ	米、食パン、さいとも(冷凍)、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、ししゃも、ツナ水煮缶、ちくわ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ごま	オレンジ、こまつな、もやし、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ちくわパントースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 430 mg
31 (土)	ごはん	豚丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ゆで野菜(かぼちゃ・いんげん) キウイフルーツ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、ごま	西洋なし缶、たまねぎ、キウイフルーツ、チンゲンサイ、パイン缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳ココア 牛乳 アップルゼリー(ゼラチン)	エネルギー 703 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 264 mg