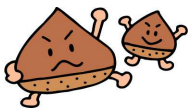
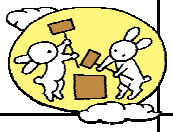
給食メニュー

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 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（日）								
2（月）	ごはん	みそ汁（だいこん・なめこ） 擬製豆腐（卵・ちくわ） 小松菜のおかかあえ（かにかま） みかん缶　牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、かつお節	みかん缶、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ、しいたけ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 カップケーキ・人参	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.2 g 脂　質 13.0 g カルシウム 335 mg
3（火）	ごはん	豆腐すまし汁（なす・えのき） さけのちゃんちゃん焼き（しめじ） 梅サラダ りんご　牛乳	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、卵、卵(黄)、無塩バター	キャベツ、りんご、にんじん、なす、しめじ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 スイートポテト	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 11.9 g カルシウム 282 mg
4（水）	ごはん	かつ丼 みそ汁（もやし・わかめ） きゅうりの酢の物（しらす・ごま） オレンジ　牛乳	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、卵、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、バター	オレンジ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 トースト（ごま）	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 17.6 g カルシウム 279 mg
5（木）	パン	野菜スープ ミートローフ かぼちゃのサラダ（ハム） バナナ　牛乳	食パン、七分つき米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、ごま	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ミックスベジタブル（冷凍）、ほうれんそう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酒、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 おにぎり（さつまいも・ごま）	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 16.2 g カルシウム 255 mg
6（金）	ごはん	中華スープ（きくらげ） さばの照り焼き 五目野菜のみそ煮 キウイフルーツ　牛乳	米、さといも、砂糖、油	牛乳、さば、鶏もも肉、ゼラチン、米みそ（淡色辛みそ）、バター	キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、れんこん、ごぼう、黒きくらげ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 ココアプリン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 14.6 g カルシウム 297 mg
7（土）	ごはん	キッズビビンバ コーンスープ（中華風） フルーツカクテル 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、ごま	クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、もも缶、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、たまねぎ、あさつき、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、パセリ粉	豆乳ココア 牛乳 ツナパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 20.1 g カルシウム 297 mg
8（日）								
9（月）	ごはん	そうめんみそ汁 厚揚げの中華煮 ブロッコリーのごまあえ オレンジ　牛乳	米、フランスパン、干しそうめん、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、バター、ごま	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 バターシュガーラスク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.0 g 脂　質 13.6 g カルシウム 311 mg
10（火）		五目みそ汁（さといも・だいこん） 白身魚のトマトソース煮 ほうれん草のサラダ バナナ　牛乳	米、さといも、小麦粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、かまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、ごぼう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 蒸しパン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 14.7 g カルシウム 293 mg
11（水）	ごはん	みそ汁（こまつな・たまねぎ） はんぺんのチーズサンドフライ きゅうりの華風サラダ 洋なし缶　牛乳	米、食パン、しらたき、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、はんぺん、ハム、チーズ、卵、米みそ（淡色辛みそ）	西洋なし缶、もやし、きゅうり、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、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、酢	牛乳 トースト（コーンマヨ）	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 15.7 g カルシウム 286 mg
12（木）	パン	ポテトスープ ベーコンオムレツ 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、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、グリンピース	ケチャップ、食塩、みりん、コンソメ	牛乳 おにぎり（ごまみそ焼き）	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 17.7 g カルシウム 268 mg
13（金）	ごはん	みそ汁（チンゲン菜・えのき） さけのサラダ焼き 大根と厚揚げの煮物 りんご　牛乳	米、さといも、片栗粉、砂糖、黒砂糖、マッシュポテト、油	牛乳、豆乳、さけ、生揚げ、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、だいこん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳 豆乳もち	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 12.4 g カルシウム 290 mg
14（土）	ごはん	親子丼 みそ汁（なす・にんじん） ヨーグルト（もも） 牛乳	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	もも缶、たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	豆乳ココア 牛乳 クラッカーサンド（いちごジャム）	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.7 g 脂　質 19.5 g カルシウム 346 mg
15（日）								

日／曜	主食	献　立　名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	栄　養　価
16（月）		敬老						
17（火）	ごはん	豚汁 さばの煮つけ 白菜ののりあえ キウイフルーツ　牛乳	米、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さば、ゆであずき缶、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、いんげん、ねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 豆腐団子	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 14.9 g カルシウム 284 mg
18（水）	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルトあえ（果物） 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト（無糖）、鶏もも肉、ウインナー、卵	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、コーン（冷凍）	カレールウ	牛乳 アメリカンドッグミニ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 20.1 g カルシウム 270 mg
19（木）	パン	きのこのスープ コロッケ ゆで野菜（キャベツ・ブロッコリー） オレンジ　牛乳	食パン、じゃがいも、米、もち米、小麦粉、パン粉、油、フレンチドレッシング（白）	牛乳、ねりあん、豚ひき肉、卵	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 おはぎ（つぶあん）	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.8 g 脂　質 14.1 g カルシウム 251 mg
20（金）	ごはん	さつま汁 魚とじゃが芋のケチャップ煮 切干大根のごまサラダ りんご　牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	りんご、にんじん、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、さやえんどう、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、酒、食塩	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.6 g 脂　質 11.3 g カルシウム 284 mg
21（土）	ごはん	ホワイトシチューライス コールスローサラダ（マヨネーズ） もも缶 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、鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、卵	りんご果汁30%飲料、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、パイン缶、コーン缶、粉かんてん	酢、食塩、コンソメ	豆乳ココア 牛乳 どら焼き	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.6 g 脂　質 16.8 g カルシウム 300 mg
22（日）		秋分						
23（月）		振替　ヨ						
24（火）	ごはん	おかず汁 さけの塩焼き 人参シリシリー りんご　牛乳	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、ごま	りんご、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 ホットケーキ・ココア	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 14.0 g カルシウム 279 mg
25（水）	めん	おにぎり（昆布） ちゃんぽんラーメン オレンジ 牛乳	生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚肉(ロース)、豆乳、生クリーム、バター、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、レモン果汁、こんぶ佃煮、焼きのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 16.5 g カルシウム 299 mg
26（木）	パン	豆乳スープ（白菜・えのき） 肉団子の揚げ煮（卵） ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ　牛乳	食パン、油、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵	はくさい、バナナ、みかん缶、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、粉かんてん	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 キラキラゼリー	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 18.5 g カルシウム 250 mg
27（金）	めん	けんちん汁（鶏肉） 赤魚の香りみそ焼き（ごま） じゃが芋きんぴら(ハム) キウイフルーツ　牛乳	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チーズいももち	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.2 g 脂　質 13.3 g カルシウム 277 mg
28（土）	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ 杏仁豆腐 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、くりの甘露煮、卵、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、マッシュルーム、パイン缶、えのきたけ、粉かんてん	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、食塩、シナモン	豆乳ココア 牛乳 秋の実りケーキ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.0 g 脂　質 21.2 g カルシウム 305 mg
29（日）								
30（月）	ごはん	みそ汁（玉ねぎ・わかめ） 大豆の天ぷら ほうれん草のナムル（コーン・ごま） もも缶　牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、だいず（ゆで）、卵、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、干しえび、ごま、粉チーズ	たまねぎ、もも缶、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しそ、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩	牛乳 ピザまん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂　質 16.0 g カルシウム 356 mg