



# 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 (火)	ごはん	豚汁 白身魚のムニエル キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、かれい、豚肉(ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	バナナ、キャベツ、だいこん、みかん缶、もも缶、パイナップル、にんじん、ねぎ、ごぼう、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳フルーツかんでん(もも)	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 244 mg	
2 (水)	ごはん	オムライス 豆腐すまし汁(だいこん) ひじきとほうれん草のサラダ キウイフルーツ	米、フランスパン、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、粉チーズ、ごま	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズラスク	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 302 mg	
3 (木)	パン	野菜スープ ハンバーグ(煮込み) マセドワーヌサラダ りんご	食パン、じゃがいも、米、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、鶏レバー、ハム、チーズ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 とりそぼろおにぎり	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 216 mg	
4 (金)	ごはん	みそ汁(キャベツ・豚肉) ししゃものフライ きゅうりの華風サラダ オレンジ	米、しらたき、小麦粉、パン粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ししゃも、ハム、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	ぶどう果汁10%飲料、オレンジ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 301 mg	
5 (土)	ごはん	ミートスパゲティ 白菜のりあえ パイナップル	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、黒砂糖、砂糖、米粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏レバー、しらす干し	はくさい、パイナップル、たまねぎ、にんじん、焼きのり	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩	豆乳ココア 牛乳 蒸しパン・黒糖	エネルギー 708 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.0 g カルシウム 315 mg	
6 (日)									
7 (月)	ごはん	はるさめスープ シュウマイ ほうれん草のナムル 洋なし缶	米、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、メープルシロップ、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ごま	西洋なし缶、たまねぎ、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 245 mg	
8 (火)	ごはん	どさんこ汁 鮭の照り焼き 小松菜のおかかあえ りんご	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、米粉、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(ロース)、淡色みそ、かつお節、バター	りんご、もやし、こまつな、コーン缶、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 234 mg	
9 (水)	ごはん	みそ汁(さつま芋・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のサラダ キウイフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、おから、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 おからドーナツ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.5 g カルシウム 384 mg	
10 (木)	パン	白菜の豆乳スープ パンブキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶	じゃがいも、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豆乳、ツナ水煮缶、ハム、ベーコン、バター	みかん缶、はくさい、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、しめじ	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 チーズいももち	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.9 g カルシウム 235 mg	
11 (金)	ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ) さばの塩焼き 五目野菜のみそ煮 バナナ	米、ロールパン、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、ウイナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、なす、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつホットドッグ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 206 mg	
12 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス 野菜スープ フルーツカクテル	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター	たまねぎ、にんじん、バナナ、みかん缶、もも缶、ほうれん草、キウイフルーツ、パイナップル、コーン缶、レモン果汁	コンソメ、食塩、こしょう	豆乳ココア 牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 274 mg	
13 (日)									
14 (月)	ごはん	スポーツの日							
15 (火)	ごはん	みそ汁(だいこん・なめこ) たらちのケチャップあなかけ 納豆あえ(こまつな) りんご	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、たら、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、かつお節	たまねぎ、りんご、こまつな、オレンジ濃縮果汁、にんじん、だいこん、オレンジ、なめこ、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ	牛乳 オレンジムース	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 294 mg	

日／曜	主食	献立名	材料名(食卓・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 (水)	ごはん	カレーライス・大豆 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、フレンドレッシング(分離型)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、だいず水煮缶詰、ウインナー、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、ハム、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、ピーマン、パセリ	カレールウ、ケチャップ	牛乳 簡単ピザ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.3 g カルシウム 409 mg	
17 (木)	パン	きのこのスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ オレンジ	食パン、米、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、鶏ひき肉、卵、ハム、ベーコン、かつお節	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、トマトピューレ、にんじん、しめじ、さやえんどう	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 219 mg	
18 (金)	ごはん	けんちん汁(鶏肉) さけの甘みそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 キウイフルーツ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、無塩バター、鶏もも肉、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいいん、りんご、にんじん、ねぎ、ごぼう、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 ホットアップルケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 232 mg	
19 (土)	ごはん	中華丼 かに豆腐汁 バナナ	米、コッペパン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、かにかまぼこ	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	豆乳ココア 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 296 mg	
20 (日)									
21 (月)	ごはん	みそ汁(はくさい・厚揚げ) 厚焼き卵・ひじき れんごんのきんぴら・豚肉 りんご	米、白玉粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、油揚げ	れんごん、りんご、はくさい、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 フルーツ白玉	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 304 mg	
22 (火)	ごはん	みそ汁(こまつな・えのき) 赤魚といんげんの煮つけ きゅうりの酢の物(しらす・みかん) もも缶	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、あかうお、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もも缶、きゅうり、みかん缶、こまつな、いんげん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 大学芋	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 258 mg	
23 (水)	めん	おにぎり(さけ・ごま) 温そうめん ちくわのごま炒め なし	干しそうめん、米、ホットケーキ粉、油	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、さけ、卵、ごま	なし、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、えのきたけ、みかん缶、ねぎ、にんじん、キウイフルーツ、いちごジャム、焼きのり、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズホットケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 258 mg	
24 (木)	パン	ミルクスープ(コーン) チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	食パン、マカロニスパゲティ、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、クリームコーン缶、ホルトマト缶詰、トマト、にんじん、こまつな、コーン缶	ケチャップ、ワイン(白)、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 お子様スパゲティ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.8 g カルシウム 372 mg	
25 (金)	ごはん	おかず汁 さばのカレー焼き ごぼうとコーンのサラダ オレンジ	米、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、バター	オレンジ、なす、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 シュガーパタートースト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 228 mg	
26 (土)	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ フルーチェ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、鶏レバー、鶏ひき肉、卵、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、食塩	豆乳ココア 牛乳 人参カップケーキ	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.9 g カルシウム 325 mg	
27 (日)									
28 (月)	ごはん	みそ汁(もやし・わかめ) 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ みかん缶	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、絹ごし豆腐、豆乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん缶、ほうれんそう、もやし、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 チヂミ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 265 mg	
29 (火)	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・油あげ) さけのコーンマヨ焼き 炒り豆腐(ちくわひじき) キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さけ、卵、無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ、クリームコーン缶、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.7 g カルシウム 275 mg	
30 (水)	ごはん	コーンスープ(中華風) マーボー豆腐 春雨サラダ 柿	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	かき、クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、きゅうり、もも缶(黄桃)、みかん缶、ねぎ、もも、にんじん、あさつき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.3 g カルシウム 313 mg	
31 (木)	パン	白菜の豆乳スープ タンドリーチキン ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ	食パン、米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、さけ、ベーコン、ごま	バナナ、はくさい、ブロッコリー、しめじ、にんじん、コーン缶、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 217 mg	