



# 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 (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 牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、かかれい、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、パイン缶、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)	
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 牛乳	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	
3 (木)	パン	野菜スープ ハンバーグ(煮込み) マセドワヌサラダ りんご 牛乳	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	
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 牛乳	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	
5 (土)	ごはん	ミートスパゲティー 白菜のりあえ パイン缶 牛乳	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、パイン缶、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	
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 牛乳	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、中華だしの素、食塩	牛乳 ホットケーキ	
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 牛乳	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	
9 (水)	ごはん	みそ汁(さつまいも・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 牛乳	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	
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 牛乳	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 チーズいもち	
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 牛乳	米、ロールパン、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、ウインナー、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	
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 牛乳	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、パイン缶、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	
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) たらけのケチャップあなかけ 納豆あえ(こまつな) りんご 牛乳	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	

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 (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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
19 (土)	ごはん	中華丼 かに豆腐汁 バナナ 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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 お子様スパゲティー		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		
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 牛乳	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		