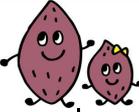




給食メニュー

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		エネルギー	たんぱく質
1 (金)	ごはん	みそ汁(はくさい・油あげ) 赤魚とごぼうの煮つけ 卵の花(人参・鶏ひき肉) パイン缶	米、食パン、砂糖、油	牛乳、あかうお、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	パイン缶、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 豆乳フレンチトースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 222 mg	
2 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス コールスローサラダ もも缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター	たまねぎ、もも缶、キャベツ、にんじん	酢、食塩、コンソメ	豆乳ココア 牛乳 人参カップケーキ	エネルギー 735 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 279 mg	
3 (日)	文化の日								
4 (月)	振替								
5 (火)	ごはん	おかず汁 さばとごぼうの煮つけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、ごま	キャベツ、キウイフルーツ、いちご、なす、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 いちごミルクゼリー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 290 mg	
6 (水)	ごはん	みそ汁(だいこん・にんじん) 厚焼き卵 ほうれん草とえのき茸のお浸し りんご	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、りんご、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 焼きいも なし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 228 mg	
7 (木)	パン	野菜スープ ミートローフ スイートポテトサラダ みかん缶	食パン、さつまいも、砂糖、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、卵	みかん缶、たまねぎ、ぶどう果汁10%飲料、にんじん、コーン缶、ミックスベジタブル(冷凍)、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 2色かんてん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 247 mg	
8 (金)	ごはん	豚汁 魚とじゃが芋のケチャップ煮 白菜ののりあえ バナナ	米、じゃがいも、食パン、片栗粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(ロース)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 メロンパン風トースト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 246 mg	
9 (土)	めん	焼きうどん みそ汁(もやし・わかめ) キウイフルーツ	ゆでうどん、米、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳ココア 牛乳 手作りわかめおにぎり	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 265 mg	
10 (日)									
11 (月)	ごはん	みそ汁(はくさい・油あげ) 油淋鶏 きゅうりといり卵のサラダ キウイフルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、キウイフルーツ、はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろしにんにく	牛乳 いももち	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 210 mg	
12 (火)	ごはん	みそ汁(豚肉・なめこ) カレイ五目あんかけ 納豆あえ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かれい、挽きわり納豆、卵、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、だいこん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 297 mg	
13 (水)	ごはん	五目御飯 みそ汁(こまつな・たまねぎ) 厚揚げの炒め物 パイン缶 キャベツのベーコンドレッシング	米、フランスパン、板こんにやく、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、きな粉	パイン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、にら、しめじ、ごぼう、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、中華だしの素	牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 384 mg	
14 (木)	パン	スープヌードル 豚肉とたまねぎのソテー ブロッコリーのミモザサラダ りんご	食パン、フランスパン、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、粉糖	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ハム、ベーコン	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 豆乳かんてん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.9 g カルシウム 209 mg	
15 (金)	ごはん	けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き じゃが芋きんぴら バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、みかん缶、しめじ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 チョコっとフレンチ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 261 mg	

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 (土)	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) フルーツカクテル	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	かぼちゃ、バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、さやえんどう、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	豆乳ココア 牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 754 kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.6g カルシウム 238mg
17 (日)								
18 (月)	ごはん	みそ汁(じゃが芋・ごぼう) 豆腐バーグのあんかけ ほうれん草のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、白玉粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 ごま団子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.4g カルシウム 292mg
19 (火)	ごはん	五目汁(さといも・だいこん) 赤魚と玉ねぎのみそ煮 ひじきとキャベツのサラダ キウイフルーツ	米、さといも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、あかうお、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、オレンジ濃縮果汁、みかん缶、だいこん、キャベツ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 つぶつぶ人参ゼリー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.6g カルシウム 238mg
20 (水)	ごはん	根菜和風カレー ヨーグルトあえ きゅうりの酢の物(しらす・みかん)	米、じゃがいも、サンドイッチパン、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、生クリーム、脱脂粉乳、しらす干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もも缶(黄桃)、パイナップル、みかん缶、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、酢	牛乳 バナナのフルーツサンド	エネルギー 683 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.3g カルシウム 334mg
21 (木)	パン	白菜の豆乳スープ 大豆とツナの和風オムレツ パスタサラダ バナナ	食パン、米、マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豆乳、卵、だいたい煮、煮詰、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、ベーコン、ハム	バナナ、はくさい、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、あおのり	酒、しょうゆ、ケチャップ、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 673 kcal たんぱく質 31.2g 脂質 21.5g カルシウム 259mg
22 (金)	ごはん	豆腐みそ汁(わかめ) 白身魚の中華炒め 白菜ののりあえ りんご	米、白玉粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ゆであずき缶、たら、木綿豆腐、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、焼きのり、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、オイスターソース、酒、中華だしの素	牛乳 白玉ぜんざい	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.4g カルシウム 257mg
23 (土)		勤労感謝の						
24 (日)								
25 (月)	ごはん	はるさめスープ 八宝菜 ほうれん草のナムル 柿	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、生クリーム、ごま	はくさい、かき、ほうれん草、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 パンクインプリン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.3g カルシウム 279mg
26 (火)	ごはん	豚汁(厚揚げ) 鮭のごま焼き きゅうりの華風サラダ オレンジ	さつまいも、米、しらたき、油、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(ロース)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 さつまいものさくさく揚げ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.9g カルシウム 286mg
27 (水)	めん	ケチャップスパゲティ ポテトスープ フルーツのゼリーがけ	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、ウインナー、卵、生クリーム、ゼラチン	りんご果汁30%飲料、たまねぎ、バナナ、みかん缶、クリームコーン缶、もも缶、パイナップル、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.6g カルシウム 304mg
28 (木)	パン	野菜スープ チキンカツ ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) バナナ	食パン、小麦粉、砂糖、パン粉、フレンドレッシング(白)、油	牛乳、鶏むね肉、くりの甘露煮、卵、無塩バター	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、コーン缶	コンソメ、食塩、中濃ソース、こしょう	牛乳 秋の実りケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.7g カルシウム 238mg
29 (金)	ごはん	みそ汁(キャベツ・えのき) さばの塩焼き 切干大根と里芋の旨煮 洋なし缶	米、食パン、さといも、マヨネーズ、砂糖	さば、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	西洋なし缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.5g カルシウム 61mg
30 (土)	ごはん	ブルコギ丼 わかめスープ(キャベツ) りんご	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ごま	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、にら、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	豆乳ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 28.6g 脂質 24.1g カルシウム 300mg