






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 (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 牛乳	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 418 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 252 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 牛乳	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 571 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 298 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 牛乳	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 417 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 301 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 牛乳	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 395 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 260 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 牛乳	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 427 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 271 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 牛乳	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 475 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 269 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 牛乳	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 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 287 mg
10 (日)								
11 (月)	ごはん	みそ汁(はくさい・油あげ) 油淋鶏 きゅうりとிர卵のサラダ キウイフルーツ 牛乳	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 441 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 247 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 牛乳	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 468 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 303 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 牛乳 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、中華だしの素	牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 344 mg
14 (木)	パン	スープナードル 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 牛乳	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 416 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 244 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 牛乳	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 489 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 280 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 牛乳	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)、無塩パ 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 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 268 mg
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 牛乳	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 そう、たまねぎ、に んじん、ごぼう、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 437 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 306 mg
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 牛乳	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 391 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 264 mg
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) 牛乳	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)、パイン缶、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、カレールウ、 しょうゆ、酢	牛乳 バナナのフルーツサンド	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 337 mg
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 牛乳	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 いず水煮缶詰、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 523 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 281 mg
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 牛乳	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 487 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 280 mg
23 (土)		勤劳感謝の						
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 牛乳	米、砂糖、はるさ め、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(ロー ス)、卵、生クリ ム、ごま	はくさい、かき、ほ うれんそう、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 431 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 294 mg
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 牛乳	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 448 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 298 mg
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 牛乳	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、パイン缶、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 470 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 312 mg
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 牛乳	食パン、小麦粉、 砂糖、パン粉、フレ ンチドレッシング (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、ほうれんそう、 ブロッコリー、コー ン缶	コンソメ、食塩、こ しょう	牛乳 秋の実りケーキ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 265 mg
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 牛乳	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、 切り干しいちご、 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 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 274 mg
30 (土)	ごはん	ブルコギ丼 わかめスープ(キャベツ) りんご 牛乳	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 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 313 mg