







給食メニュー

認定こども園

七飯ほんちよう保育園(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 (日)								
2 (月)	ごはん	みそ汁(だいこん・えのき) 擬製豆腐(三つ葉) ほうれん草のサラダ キウイフルーツ	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、糸みつば、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳もち	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 383 mg
3 (火)	ごはん	みそ汁(キャベツ・コーン) 鮭のごま焼き きゅうりとチーズの酢の物 オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	オレンジ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 340 mg
4 (水)	ごはん	キッズピピンパ 豆腐みそ汁(わかめ) 春雨サラダ バナナ	米、食パン、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、りんご、みかん缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アップルパンプティング	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 308 mg
5 (木)	パン	ポトフ ナゲット 白菜とハムのサラダ みかん缶	じゃがいも、食パン、片栗粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、卵、ハム	はくさい、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 芋もち	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 240 mg
6 (金)	ごはん	豚汁 さばの塩焼き 切干大根と里芋の旨煮 りんご	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、さば、豚肉(ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、粉かんとん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳かんとん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 209 mg
7 (土)	ごはん	ハヤシライス キャベツのベーコンドレッシング ヨーグルト(いちごジャム)	米、七分つき米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、しらす干し、ベーコン、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、マッシュルーム、いちごジャム、焼きのり	ハヤシルー、ケチャップ、酢、しょうゆ	豆乳ココア 牛乳 じゃこおかかおにぎり	エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 26.5 g カルシウム 390 mg
8 (日)								
9 (月)	ごはん	石狩鍋風汁 厚揚げの炒め物 コロコロサラダ オレンジ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豆乳、さけ、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、えだまめ、にら、しめじ、コーン缶、レモン果汁	酒、しょうゆ、中華だし、の素、食塩	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 378 mg
10 (火)	ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ) 白身魚の揚げじゃが芋のチリソース コールスローサラダ バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、酒、食塩、コンソメ	牛乳 ごまトースト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 226 mg
11 (水)	ごはん	みそ汁(じゃが芋・ごぼう) 豚肉と野菜のカレー炒め ひじきとほうれん草のサラダ もも缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、ごま	もも缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、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、カレー粉	牛乳 ボンボンドーナツ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.9 g カルシウム 246 mg
12 (木)	パン	かぼちゃのクリームスープ ベーコンオムレツ ブロッコリーの三色サラダ キウイフルーツ	コッペパン、米、フレンチドレッシング(白)、油	牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、コーン缶、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 おやつ雑炊	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 266 mg
13 (金)	ごはん	けんちん汁 赤魚のみそ照り焼き きゅうりの華風サラダ パイ缶	米、食パン、しらす、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	パイ缶、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 さつまいものかりんとう	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 228 mg
14 (土)								
15 (日)								

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 (月)	ごはん	冬野菜のあったか汁 ひじき団子のあんかけ 田舎煮 もも缶	米、さといも、砂糖、油、 パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛み そ)	りんご濃縮果汁、りん ご、もも缶、にんじん、 れんこん、はくさい、た まねぎ、だいこん、こま つな、ごぼう	かつおだし汁、かつ お・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳 五平餅	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 228 mg
17 (火)	ごはん	かぼちゃのほうとう風 さばの照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	コッペパン、米、ゆでうどん、 マヨネーズ、油	牛乳、さば、豚肉(肩 ロース)、生クリーム、こ しあん(生)、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)、ご ま	オレンジ、キャベツ、か ぼちゃ、だいこん、ね ぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳 あんクリームコッペ	エネルギー 718 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 25.0 g カルシウム 248 mg
18 (水)	ごはん	キーマカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ	米、ホットケーキ粉、 油、砂糖、米粉、フレン ドドレッシング(分離型)	牛乳、豚ひき肉、ホイッ プクリーム、卵	たまねぎ、バナナ、きゅ うり、にんじん、りんご、 もも缶、みかん缶、パイ ン缶、コーン缶、ピーマ ン	ケチャップ、コンソメ、 カレー粉	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 28.2 g カルシウム 225 mg
19 (木)	パン	きのこのスープ さけのコーンチーズマヨ焼き マカロニサラダ 洋なし缶	コッペパン、米、もち米、 マカロニ、マヨネーズ、砂 糖、小麦粉、油	牛乳、さけ、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、粉チー ズ	西洋なし缶、えのきた け、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、コー ン(冷凍)、クリームコー ン缶	みりん、コンソメ、食 塩、こしょう	牛乳 りんごゼリー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 197 mg
20 (金)	ごはん	おもち けんちんうどん みかん	ゆでうどん、米、マカロ ニス、パグティ、もち米、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	みかん、だいこん、ほう れんそう、にんじん、ね ぎ	かつお・昆布だし汁、 みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ブルーチェ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.4 g カルシウム 243 mg
21 (土)	ごはん	中華丼(はくさい) ごぼうとコーンのサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、油、マヨ ネーズ、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、ハ ム、ごま	キウイフルーツ、はくさ い、バナナ、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、コー ン缶、たけのこ(ゆで)、し いたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、中華 だしの素、食塩	豆乳ココア 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 27.8 g カルシウム 286 mg
22 (日)								
23 (月)	ごはん	ソース焼きそば たまごスープ(にら) バナナ	焼きそばめん、米粉、 油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉 (肩ロース)、卵、かまぼ こ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、にら、ピーマン、あ おのり	焼きそばソース、中華 だしの素、食塩	牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 200 mg
24 (火)	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草の白あえ パイン缶	米、しらたき、砂糖、油	牛乳、あかうお、木綿豆 腐、ちくわ、米みそ(淡 色辛みそ)、すりごま	パイン缶、かぼちゃ、ほ うれんそう、ごぼう、にん じん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、食塩	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 276 mg
25 (水)	めん	クリスマス・グラタン チキンライス フライドポテト 野菜スープ バナナ 鶏のから揚げ	米、フライドポテト、小麦 粉、マカロニスバゲ ティ、砂糖、片栗粉、油、 パン粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉、卵、生 クリーム、鶏ひき肉、パ ター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、 コーン缶、いちご、キウ イフルーツ、マッシュ ルーム缶、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ、みりん、食 塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー 863 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 33.0 g カルシウム 280 mg
26 (木)	パン	豆乳スープ(白菜・えのき) ハンバーグ マセドアンサラダ 洋なし缶	食パン、じゃがいも、 米、パン粉、マヨネー ズ、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、 卵、ハム、チーズ	西洋なし缶、はくさい、 たまねぎ、えのきたけ、 きゅうり、にんじん、こん ぶ佃煮、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、 食塩、ナツメグ、こしょ う	牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 24.6 g カルシウム 243 mg
27 (金)	ごはん	みそ汁(さつま芋・ねぎ) 白身魚のムニエル のりマヨサラダ りんご	米、さつまいも、フランス パン、小麦粉、砂糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、かかれい、米みそ (淡色辛みそ)、バター	りんご、キャベツ、きゅう り、ねぎ、にんじん、焼き のり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、こしょ う	牛乳 シュガーラスク	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 209 mg
28 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 わかめスープ(キャベツ) フルーツカクテル	米、ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もも缶、ね ぎ、キャベツ、キウイフ ルーツ、パイン缶、にん じん、たまねぎ、カットわ かめ、しょうが	しょうゆ、酒、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 764 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 28.3 g カルシウム 325 mg
29 (日)		年末休園日						
30 (月)		年末休園日						
31 (火)		年末休園日						