





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	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	3時おやつ	
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 牛乳	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 452 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 372 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 牛乳	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 412 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.4 g カルシウム 337 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 牛乳	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 464 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 315 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 牛乳	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 447 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 267 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 牛乳	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 388 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 245 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) 牛乳	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 639 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 376 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 牛乳	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 489 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 361 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 牛乳	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 413 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 255 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 牛乳	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 461 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 271 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 牛乳	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 474 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 288 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 牛乳	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 さつま芋のかりんとう	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 257 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 牛乳	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	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 477 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 260 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 牛乳	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 539 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 273 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 牛乳	米、ホットケーキ粉、 油、砂糖、米粉、 フレンチドレッシング(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、パイナップル、 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 552 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 23.8 g カルシウム 258 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 牛乳	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 404 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 237 mg	
20 (金)	ごはん	おもち けんちんうどん みかん 牛乳	ゆでうどん、米、 マカロニスパゲティ、 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 338 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 269 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 牛乳	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 587 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.7 g カルシウム 302 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 牛乳	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 412 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 239 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 牛乳	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 432 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 294 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 牛乳	米、 フライドポテト、 小麦粉、 マカロニスパゲティ、 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、 バター、 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	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 657 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.1 g カルシウム 295 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 473 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 270 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 牛乳	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 369 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 242 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 牛乳	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 591 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 315 mg	
29 (日)		年末休園日							
30 (月)		年末休園日							
31 (火)		年末休園日							