



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		
1 (水)		年始休園日						
2 (木)		年始休園日						
3 (金)		年始休園日						
4 (土)		年始休園日						
5 (日)		年始休園日						
6 (月)	ごはん	みそ汁(キャベツ・コーン) 大豆の天ぷら きゅうりの酢の物 もも缶	米、生中華めん、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、だいず(ゆで)、豚肉(ロース)、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、油揚げ	もも缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、コーン缶、もやし、にんじん、しそ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 おやつちゃんぼんラーメン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 334 mg
7 (火)	ごはん	みそ汁(さつまいも・わかめ) さばとごぼうの煮つけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	米、さつまいも、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さば、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、ごま	キャベツ、りんご、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 217 mg
8 (水)	ごはん	ひじきふりかけ みそ汁(なす・玉ねぎ) ふんわりつくねのあんかけ いんげんのツナあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、キウイフルーツ、なす、いんげん、にんじん、ひじき、干しいたけ、刻みこんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 小豆蒸しパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 246 mg
9 (木)	パン	野菜スープ コロケ ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) みかん缶	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、パン粉、油、フレンチドレッシング(白)	牛乳、豚ひき肉、卵	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、こんぶ佃煮、焼きのり	中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 217 mg
10 (金)	ごはん	みそ汁(こまつな・あげ) 鮭のごま焼き 筑前煮 バナナ	米、板こんにやく、砂糖、黒砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、きな粉、油揚げ、ゼラチン	バナナ、にんじん、れんこん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 黒みつときなこのミルクプリン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 370 mg
11 (土)	ごはん	親子丼 小松菜のおかかあえ 洋なし缶	米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、ゼラチン、かつお節	オレンジ果汁30%飲料、西洋なし缶、こまつな、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、みりん	豆乳ココア 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 299 mg
12 (日)		成人の日						
13 (月)		成人の日						
14 (火)	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 白身魚とポテトのバター焼き ほうれん草のサラダ りんご	じゃがいも、米、食パン、マヨネーズ	牛乳、たら、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、バター、ごま	ほうれんそう、りんご、たまねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 じゃこトースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 226 mg
15 (水)	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) 切干大根のサラダ みかん	米、砂糖、しらたき、油	つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、焼き豆腐、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、バナナ、はくさい、たまねぎ、もも缶、みかん缶、ねぎ、きゅうり、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 寒天フルーツポンチ	エネルギー 856 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 311 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 (木)	パン	豆乳スープ(白菜・えのき) ベーコンオムレツ パスタサラダ キウイフルーツ	食パン、ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ハム、無塩バター、バター	はくさい、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 青菜カップケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 275 mg
17 (金)	ごはん	みそ汁(だいこん・なめこ) 赤魚の照り焼き きんぴらごぼう バナナ	さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 大学芋	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 215 mg
18 (土)	ごはん	みそ炒め丼 もやしとわかめのナムル ブルーベリーヨーグルト	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、卵、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、たまねぎ、干しいたけ	酒、しょうゆ、パセリ粉	豆乳ココア 牛乳 ツナパン	エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 28.9 g カルシウム 383 mg
19 (日)								
20 (月)	ごはん	五目みそ汁(さといも・だいこん) 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、グリーンピース、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 芋もち	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 365 mg
21 (火)	ごはん	おかず汁 さばの塩焼き 冬キャベツと油揚げの煮浸し バナナ	米、小麦粉、ながいも、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、さば、卵、絹ごし豆腐、木綿豆腐、豚肉(ばら)、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ふわふわお好み焼き	エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 267 mg
22 (水)	ごはん	えびと野菜のカレー 白菜とハムのサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、しばえび、チーズ、卵、ハム、無塩バター	はくさい、たまねぎ、バナナ、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、コーン缶	カレールー	牛乳 さつま芋のガレット	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 267 mg
23 (木)	パン	ポテトスープ 肉団子の揚げ煮 キャベツのツナマヨネーズあえ オレンジ	食パン、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ごまみそ焼きおにぎり	エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 28.5 g カルシウム 304 mg
24 (金)	ごはん	けんちん汁 さけの西京焼き ひじきとほうれん草のサラダ りんご	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ごま	りんご、ほうれんそう、だいこん、コーン缶、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 255 mg
25 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス きゅうりとコーンのサラダ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵	みかん、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、コーン缶	コンソメ	豆乳ココア 牛乳 ホットアップルケーキ	エネルギー 806 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 29.0 g カルシウム 254 mg
26 (日)								
27 (月)	ごはん	みそ汁(もやし・えのき) 豚肉の柳川魚煮物 春雨サラダ キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	たまねぎ、もやし、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、みかん缶、えのきたけ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 人参カップケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 246 mg
28 (火)	ごはん	豚汁 ししゃものフライ きゅうりの華風サラダ もも缶	米、しらたき、砂糖、小麦粉、パン粉、油、ごま油	牛乳、ししゃも、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、豚肉(ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ、だいこん、オレンジ濃縮果汁、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 オレンジムース	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 377 mg
29 (水)	めん	ミートスパゲティ きのこのスープ フルーツゼリー	マカロニ・スパゲティ、サンドイッチパン、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム	みかん缶、たまねぎ、バナナ、パイン缶、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、粉かんでん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 187 mg
30 (木)	パン	野菜スープ ハンバーグ スイートポテトサラダ みかん缶	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、コーングリッツ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、さけ(塩)、チーズ、ごま	みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、キャベツ、りんご、きゅうり、にんにく	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 鮭チーズおにぎり	エネルギー 695 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 260 mg
31 (金)	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・だいこん) たらの磯辺焼き 人参シリシリー オレンジ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 291 mg