



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 (土)	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ キウイフルーツ	米、ロールパン、ジャがいも、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、キャベツ、マッシュルーム、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	豆乳ココア 牛乳130 ホットドッグ	エネルギー 735 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.3 g カルシウム 259 mg
2 (日)	建国記念の日							
3 (月)	ごはん	みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 のりマヨサラダ りんご	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、しらす、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 鬼まんじゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 263 mg
4 (火)	ごはん	みそ汁(じゃが芋・さやえんどう) 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草白あえ オレンジ	米、生中華めん、じゃがいも、しらす、砂糖、油、ごま油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、もやし、にら、さやえんどう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華だし	牛乳130 おやつラーメン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 303 mg
5 (水)	ごはん	キンパ風混ぜご飯 わかめスープ きゅうりの中華風サラダ パイン缶	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、チーズ、ハム、無塩バター	パイン缶、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、だいこん(たくあん)	しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、食塩	牛乳130 パンpinkチーズマフィン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 245 mg
6 (木)	パン	きのこのスープ 野菜メンチかつ ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) バナナ	食パン、米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(白)、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、なす、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 200 mg
7 (金)	ごはん	豚汁 白身魚のチーズ焼き 小松菜のサラダ キウイフルーツ	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、粉チーズ、ごま	こまつな、キウイフルーツ、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳130 バターシュガートースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 294 mg
8 (土)	ごはん	親子丼 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、鶏むね肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、なす、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	豆乳ココア 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 220 mg
9 (日)	建国記念の日							
10 (月)	ごはん	みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豆腐の野菜そぼろ煮 白菜とツナのごま和え みかん缶	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、みかん缶、こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 おからバナナドーナツ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 375 mg
11 (火)	建国記念の日							
12 (水)	ごはん	みそ汁(だいこん・なめこ) 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のおかか和え キウイフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ピーマン、なめこ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 353 mg
13 (木)	パン	白菜の豆乳スープ ポークチャップ スイートポテトサラダ バナナ	食パン、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、ベーコン	バナナ、はくさい、もも缶、もも果汁30%飲料、しめじ、りんご、コーン缶、きゅうり、にんじん、粉かんでん	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳130 豆乳ももゼリー	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 215 mg
14 (金)	ごはん	五目汁(さといも・だいこん) さばと玉ねぎのみそ煮 ひじきとほうれん草のサラダ りんご	米、さといも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、ごま	たまねぎ、りんご、ほうれん草、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳130 きなこクリームサンド	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 261 mg
15 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 わかめスープ フルーツカクテル	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もも缶、キャベツ、キウイフルーツ、パイン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	豆乳ココア 牛乳130 じゃこトースト	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.8 g カルシウム 279 mg

