



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 (土)	ごはん	ハヤシライス 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、卵、無塩バター、ハム	たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ	豆乳ココア 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 853 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 34.0 g カルシウム 357 mg
2 (日)								
3 (月)	ごはん	炊き込み寿司 そうめん汁 ウインナー えびフライ みかん ブロッコリーのマヨネーズあえ	米、砂糖、干しそうめん、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、えび、卵、焼き豚、ウインナー、ゆであずき缶、鶏ささ身、きな粉、でんぶ	みかん、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、にんじん、もも缶、パイン缶、たけのこ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、中濃ソース、食塩、しょうゆ	カルビス フルーツかんでん	エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 263 mg
4 (火)	ごはん	五目みそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物 洋なし缶	米、さつまいも、さといも、砂糖、油、米粉	牛乳、あかうお、生揚げ、鶏むね肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	西洋なし缶、きゅうり、みかん缶、はくさい、だいこん、ごぼう、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 255 mg
5 (水)	ごはん	ツナとひじきのチャーハン 中華スープ 小松菜のおかかあえ バナナ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、卵、かにかまぼこ、無塩バター、かつお節	バナナ、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 コーンマフィン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 303 mg
6 (木)	パン	きのこのスープ 鶏肉のコーンチーズマヨ焼き ゆで野菜 りんご	食パン、焼きそばめん、フレンチドレッシング(白)、ごま油、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏むね肉、豚肉(ばら)、粉チーズ	キャベツ、りんご、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、クリームコーン缶、さやえんどう	ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 212 mg
7 (金)	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 白身魚のきのこ煮 ほうれん草の納豆あえ オレンジ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、ごま	パイナップル濃縮果汁、オレンジ、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、パイン缶、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 240 mg
8 (土)	ごはん	中華丼 わかめスープ フルーツカクテル	米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	はくさい、みかん缶、パイン缶、にんじん、キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、中華だしの素、食塩	豆乳ココア 牛乳 もものフルーチェ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 293 mg
9 (日)								
10 (月)	ごはん	中華風コーンスープ なすの麻婆いため 春雨サラダ オレンジ	米、フランスパン、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、粉糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、淡色みそ	なす、オレンジ、クリームコーン缶、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ	しょうゆ、酢、おろししょうが、酒、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	牛乳 チョコっとフレンチ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 245 mg
11 (火)	ごはん	おかず汁 さばの生姜煮 きんぴらごぼう バナナ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 きな粉ホットケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 245 mg
12 (水)	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ) カレー肉じゃが ほうれん草のサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、生クリーム、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、ゼラチン	ほうれん草、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、こまつな、ブルーベリー、えのきたけ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 307 mg
13 (木)	パン	白菜の豆乳スープ ナゲット パスタサラダ オレンジ	食パン、米、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、はくさい、しめじ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ごまみそ焼きおにぎり	エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 254 mg
14 (金)	ごはん	ナポリタン コーンスープ バナナ 鶏のから揚げ フライドポテト ブロッコリーのごまあえ	フライドポテト、スパゲティ、サンドイッチパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、生クリーム、バター、ごま	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、みかん缶、コーン缶、ピーマン、いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	いちごミルク フルーツサンド	エネルギー 870 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 38.2 g カルシウム 255 mg
15 (土)	ごはん	みそ炒め丼 豆腐すまし汁 パイン缶	米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、生揚げ、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、パイン缶、ほうれん草、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	豆乳ココア 牛乳 ハムサンド	エネルギー 708 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 293 mg

日／曜	主食	献立名	材料名(食卓・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 (日)								
17 (月)	ごはん	みそ汁(はくさい・油あげ) ひじきの厚焼き卵 筑前煮 キウイフルーツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、板 こんにゃく、油、砂糖	牛乳、卵、鶏むね 肉、豆乳、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)	キウイフルーツ、は くさい、にんじん、 れんこん、たけのこ (ゆで)、ごぼう、え のきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、酒、み りん、食塩	牛乳 あげいも	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 294 mg
18 (火)	ごはん	五目みそ汁 カレイの天ぷら 炒り豆腐 洋なし缶	米、フランスパン、 かれい、鶏むね 肉、ちくわ、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、粉チーズ	牛乳、木綿豆腐、 肉、ちくわ、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、粉チーズ	西洋なし缶、にん じん、はくさい、たま ねぎ、だいこん、さ やえんどう、ひじ き、干しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩、パ セリ粉	牛乳 チーズラスク	エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 295 mg
19 (水)	ごはん	みそラーメン 鶏のから揚げ ブロッコリーのミモザサラダ みかん	生中華めん、砂 糖、マヨネーズ、片 栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、 豚肉(肩ロース)、 卵、ハム、生クリ ーム、米みそ(淡色 辛みそ)、ゼラチン	みかん、ブロッ コリー、キャベツ、た まねぎ、にんじん、 コーン缶、もやし、 にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、 中華だしの素、 食塩	牛乳 ココアプリン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 25.6 g カルシウム 315 mg
20 (木)		春分の日						
21 (金)	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭の照り焼き 切干大根ともやしの炒め物 バナナ	米、砂糖、油、ごま 油	牛乳、さけ、ちく わ、米みそ(淡色 辛みそ)、ゼラチン	オレンジ果汁30% 飲料、バナナ、もや し、たまねぎ、ほう れんそう(冷凍)、 チンゲンサイ、ピー マン	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 8.6 g カルシウム 211 mg
22 (土)	ごはん	親子丼 みそ汁(もやし・あげ) キウイフルーツ	米、食パン、グラ ニュー糖	牛乳、卵、鶏むね 肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 バター、ごま	キウイフルーツ、た まねぎ、もやし、な ぎ、にんじん、カッ トわかめ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、みり ん	豆乳ココア 牛乳 ごまトースト	エネルギー 675 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 273 mg
23 (日)								
24 (月)	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・もやし) 肉じゃが コロコロサラダ バナナ	米、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖、マ ヨネーズ	牛乳、焼き豆腐、 豚肉(肩ロース)、こ しあん(生)、蒸し 大豆、ベーコン、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、に んじん、チンゲンサイ、 ごぼう、もやし、えだま め、ねぎ、コーン缶、 ひじき、レモン果汁、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょう ゆ	牛乳 あんまん風蒸しパン	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.1 g カルシウム 298 mg
25 (火)	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ) さばのごま焼き 五目野菜のみそ煮 オレンジ	米、コッペパン、さ といも、油、砂糖、 グラニュー糖	牛乳、さば、米みそ (淡色辛みそ)、ご ま、きな粉	オレンジ、たまね ぎ、こまつな、にん じん、ごぼう、れん こん、えのきたけ、 干しいたけ、カッ トわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん	牛乳 きな粉あげばん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 263 mg
26 (水)	めん	バターチキンカレー きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルトあえ	食パン、米、じゃがい も、フレンチド レッシング(分離 型)、油	牛乳、豆乳、ヨーグ ルト(加糖)、鶏もも 肉、ハム、とろける チーズ、バター	たまねぎ、にんじ ん、もも缶、バナ ナ、パイン缶、きゅ うり、コーン缶、 ピーマン	カレールウ、ケ チャップ	牛乳 ピザトースト	エネルギー 722 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 300 mg
27 (木)	パン	マカロニスープ パンプキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶	食パン、七分つき 米、マヨネーズ、マ カロニスパゲティ	牛乳、卵、ツナ水 煮缶、ハム、ベー コン、バター、ごま	みかん缶、キャベ ツ、かぼちゃ、きゅ うり、たまねぎ、に んじん、カットわか め	ケチャップ、コン ソメ、食塩	牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.1 g カルシウム 233 mg
28 (金)	ごはん	さつま汁 たらの磯辺焼き きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、し らたき、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、たら、ハム、 チーズ、卵、鶏もも 肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 無塩バター	キウイフルーツ、は くさい、もやし、きゅ うり、ほうれんそ う、ねぎ、にんじ ん、あおのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 みりん	牛乳 チーズカップケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 303 mg
29 (土)	ごはん	カレーライス 白菜とハムのサラダ いちごジャムヨーグルト	米、じゃがいも、小 麦粉、フレンチド レッシング(分離 型)、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(ロ ース)、脱脂粉乳、ハ ム	はくさい、たまね ぎ、バナナ、にんじ ん、コーン缶、いち ごジャム	カレールウ	豆乳ココア 牛乳 パナナスティックパン	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 28.3 g カルシウム 424 mg
30 (日)								
31 (月)	ごはん	みそ汁(じゃが芋・さやえんどう) 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング もも缶	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、油、ご ま油	牛乳、だいず(ゆ で)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、干 しえび、しらす干し	りんご果汁30%飲 料、はくさい、もも 缶、みかん缶、パ イン缶、たまねぎ、 さやえんどう	かつお・昆布だし 汁、酢、しょうゆ、 めんつゆ・3倍濃 縮	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.0 g カルシウム 302 mg