



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<br>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<br>(土)  | ごはん | ハヤシライス<br>白菜とハムのサラダ<br>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<br>牛乳<br>パウンドケーキ | エネルギー 615 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 25.3 g<br>カルシウム 339 mg |
| 2<br>(日)  |     |                                                      |                                          |                                                     |                                                                   |                                     |                        |                                                              |
| 3<br>(月)  | ごはん | 炊き込み寿司<br>そうめん汁 ウインナー<br>えびフライ みかん<br>ブロッコリーのマヨネーズあえ | 米、砂糖、干しとうめん、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         | カルピス<br>フルーツかんてん       | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 278 mg |
| 4<br>(火)  | ごはん | 五目みそ汁<br>赤魚とごぼうの煮つけ<br>きゅうりの酢の物<br>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<br>さつまいもスティック       | エネルギー 385 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂 質 10.1 g<br>カルシウム 277 mg |
| 5<br>(水)  | ごはん | ツナとひじきのチャーハン<br>中華スープ<br>小松菜のおかかあえ<br>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<br>コーンマフィン          | エネルギー 396 kcal<br>たんぱく質 13.9 g<br>脂 質 10.7 g<br>カルシウム 313 mg |
| 6<br>(木)  | パン  | きのこのスープ<br>鶏肉のコーンチーズマヨ焼き<br>ゆで野菜<br>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                               | ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう                | 牛乳<br>おやつ焼きそば          | エネルギー 376 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 14.7 g<br>カルシウム 247 mg |
| 7<br>(金)  | ごはん | みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)<br>白身魚のきのこ煮<br>ほうれん草の納豆あえ<br>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<br>パイナップルゼリー        | エネルギー 398 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 10.0 g<br>カルシウム 264 mg |
| 8<br>(土)  | ごはん | 中華丼<br>わかめスープ<br>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                             | しょうゆ、中華だしの素、食塩                      | 豆乳ココア<br>牛乳<br>ももフルーチェ | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 18.0 g<br>カルシウム 294 mg |
| 9<br>(日)  |     |                                                      |                                          |                                                     |                                                                   |                                     |                        |                                                              |
| 10<br>(月) | ごはん | 中華風コーンスープ<br>なすの麻婆いため<br>春雨サラダ<br>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<br>チョコッとフレンチ        | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 272 mg |
| 11<br>(火) | ごはん | おかず汁<br>さばの生姜煮<br>きんぴらごぼう<br>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<br>きな粉ホットケーキ        | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 269 mg |
| 12<br>(水) | ごはん | みそ汁(こまつな・たまねぎ)<br>カレー肉じゃが<br>ほうれん草のサラダ<br>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<br>お誕生日お楽しみおやつ      | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 319 mg |
| 13<br>(木) | パン  | 白菜の豆乳スープ<br>ナゲット<br>パスタサラダ<br>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<br>ごまみそ焼きおにぎり       | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 280 mg |
| 14<br>(金) | ごはん | ナポリタン<br>コーンスープ バナナ<br>鶏のから揚げ フライドポテト<br>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<br>フルーツサンド      | エネルギー 672 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 30.7 g<br>カルシウム 278 mg |
| 15<br>(土) | ごはん | みそ炒め丼<br>豆腐すまし汁<br>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<br>牛乳<br>ハムサンド   | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 17.4 g<br>カルシウム 296 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<br>(日) |     |                                                   |                                                                                   |                                                               |                                                                                |                                           |  |                                                              |
| 17<br>(月) | ごはん | みそ汁(はくさい・油あげ)<br>ひじきの厚焼き卵<br>筑前煮<br>キウイフルーツ       | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキ粉、板<br>こんにゃく、油、砂<br>糖                                           | 牛乳、卵、鶏むね<br>肉、豆乳、油揚げ、<br>米みそ(淡色辛み<br>そ)                       | キウイフルーツ、は<br>くさい、にんじん、<br>れんこん、たけのこ<br>(ゆで)、ごぼう、え<br>のきたけ                      | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、ケ<br>チャップ、酒、み<br>りん、食塩 | 牛乳<br>あげいも                                                                          | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂 質 21.1 g<br>カルシウム 325 mg |
| 18<br>(火) | ごはん | 五目みそ汁<br>カレイの天ぷら<br>炒り豆腐<br>洋なし缶                  | 米、フランスパン、<br>さといも、小麦粉、<br>マヨネーズ、油、片<br>栗粉、砂糖                                      | 牛乳、木綿豆腐、<br>かれい、鶏むね<br>肉、ちくわ、卵、米<br>みそ(淡色辛み<br>そ)、粉チーズ        | 西洋なし缶、にんじ<br>ん、はくさい、たま<br>ねぎ、だいこん、さ<br>やえんどう、ひじき                               | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、酒、<br>みりん、食塩、パ<br>セリ粉  | 牛乳<br>チーズラスク                                                                        | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 12.6 g<br>カルシウム 307 mg |
| 19<br>(水) | ごはん | みそラーメン<br>鶏のから揚げ<br>ブロッコリーのミモザサラダ<br>みかん          | 生中華めん、砂<br>糖、マヨネーズ、片<br>栗粉、油、ごま油                                                  | 牛乳、鶏むね肉、<br>豚肉(肩ロース)、<br>卵、ハム、生クリ<br>ーム、米みそ(淡色<br>辛みそ)、ゼラチン   | みかん、ブロッコ<br>リー、キャベツ、た<br>まねぎ、にんじん、<br>コーン缶、もやし、<br>にんにく、しょうが                   | しょうゆ、みりん、<br>中華だしの素、<br>食塩                | 牛乳<br>ココアプリン                                                                        | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂 質 18.5 g<br>カルシウム 322 mg |
| 20<br>(木) |     | 春分の日                                              |  |                                                               |                                                                                |                                           |                                                                                     |                                                              |
| 21<br>(金) | ごはん | みそ汁(玉ねぎ・わかめ)<br>鮭の照り焼き<br>切干大根ともやしの炒め物<br>バナナ     | 米、砂糖、油、ごま<br>油                                                                    | 牛乳、さけ、ちく<br>わ、米みそ(淡色<br>辛みそ)、ゼラチン                             | オレンジ果汁30%<br>飲料、バナナ、もや<br>し、たまねぎ、ほう<br>れんそう(冷凍)、<br>チンゲンサイ、ピー<br>マン            | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、みり<br>ん、食塩             | 牛乳<br>オレンジゼリー                                                                       | エネルギー 368 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 8.9 g<br>カルシウム 247 mg  |
| 22<br>(土) | ごはん | 親子丼<br>みそ汁(もやし・あげ)<br>キウイフルーツ                     | 米、食パン、グラ<br>ニュー糖                                                                  | 牛乳、卵、鶏むね<br>肉、米みそ(淡色<br>辛みそ)、油揚げ、<br>バター、ごま                   | キウイフルーツ、た<br>まねぎ、もやし、ね<br>ぎ、にんじん、カッ<br>トわかめ                                    | かつお・昆布だし<br>汁、かつおだし<br>汁、しょうゆ、みり<br>ん     | 豆乳ココア<br>牛乳<br>ごまトースト                                                               | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 277 mg |
| 23<br>(日) |     |                                                   |                                                                                   |                                                               |                                                                                |                                           |                                                                                     |                                                              |
| 24<br>(月) | ごはん | みそ汁(チンゲン菜・もやし)<br>肉じゃが<br>コロコロサラダ<br>バナナ          | 米、じゃがいも、小<br>麦粉、油、砂糖、マ<br>ヨネーズ                                                    | 牛乳、焼き豆腐、<br>豚肉(肩ロース)、こ<br>しあん(生)、蒸し<br>大豆、ベーコン、米<br>みそ(淡色辛みそ) | バナナ、たまねぎ、に<br>んじん、チンゲンサイ、<br>ごぼう、もやし、えだま<br>め、ねぎ、コーン缶、<br>ひじき、レモン果汁、<br>カットわかめ | かつお・昆布だし<br>汁、みりん、しょう<br>ゆ                | あんまん風蒸しパン<br>牛乳                                                                     | エネルギー 526 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 311 mg |
| 25<br>(火) | ごはん | みそ汁(こまつな・たまねぎ)<br>さばのごま焼き<br>五目野菜のみそ煮<br>オレンジ     | 米、コッペパン、さ<br>といも、油、砂糖、<br>グラニュー糖                                                  | 牛乳、さば、米みそ<br>(淡色辛みそ)、ご<br>ま、きな粉                               | オレンジ、たまね<br>ぎ、こまつな、にん<br>じん、ごぼう、れん<br>こん、えのきたけ、<br>干しいたけ、カッ<br>トわかめ            | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、みり<br>ん                | 牛乳<br>きな粉あげばん                                                                       | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 15.5 g<br>カルシウム 283 mg |
| 26<br>(水) | めん  | バターチキンカレー<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>ヨーグルトあえ              | 食パン、米、じゃがい<br>も、フレンチド<br>レッシング(分離<br>型)、油                                         | 牛乳、豆乳、ヨーグ<br>ルト(加糖)、鶏も<br>肉、ハム、とろける<br>チーズ、バター                | たまねぎ、にんじ<br>ん、もも缶、バナ<br>ナ、パイン缶、きゅ<br>うり、コーン缶、<br>ピーマン                          | カレールウ、ケ<br>チャップ                           | 牛乳<br>ピザトースト                                                                        | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 17.9 g<br>カルシウム 313 mg |
| 27<br>(木) | パン  | マカロニスープ<br>パンブキンオムレツ<br>キャベツのツナマヨネーズあえ<br>みかん缶    | 食パン、七分つき<br>米、マヨネーズ、マ<br>カロニスパゲティ                                                 | 牛乳、卵、ツナ水<br>煮缶、ハム、ペー<br>コン、バター、ごま                             | みかん缶、キャベ<br>ツ、かぼちゃ、きゅ<br>うり、たまねぎ、に<br>んじん、カットわか<br>め                           | ケチャップ、コン<br>ソメ、食塩                         | 牛乳<br>わかめおにぎり                                                                       | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 17.4 g<br>カルシウム 259 mg |
| 28<br>(金) | ごはん | さつま汁<br>たらの磯辺焼き<br>きゅうりの華風サラダ<br>キウイフルーツ          | 米、さつまいも、<br>ホットケーキ粉、し<br>らたき、砂糖、片栗<br>粉、油、ごま油                                     | 牛乳、たら、ハム、<br>チーズ、卵、鶏も<br>肉、米みそ(淡色<br>辛みそ)、油揚げ、<br>無塩バター       | キウイフルーツ、は<br>くさい、もやし、きゅ<br>うり、ほうれんそ<br>う、ねぎ、にんじ<br>ん、あおのり                      | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、酢、<br>みりん              | 牛乳<br>チーズカップケーキ                                                                     | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 308 mg |
| 29<br>(土) | ごはん | カレーライス<br>白菜とハムのサラダ<br>いちごジャムヨーグルト                | 米、じゃがいも、小<br>麦粉、フレンチド<br>レッシング(分離<br>型)、油、砂糖                                      | 牛乳、ヨーグルト<br>(無糖)、豚肉(ロー<br>ス)、脱脂粉乳、ハ<br>ム                      | はくさい、たまね<br>ぎ、バナナ、にんじ<br>ん、コーン缶、いち<br>ごジャム                                     | カレールウ                                     | 豆乳ココア<br>牛乳<br>バナナスティックパン                                                           | エネルギー 623 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 22.0 g<br>カルシウム 402 mg |
| 30<br>(日) |     |                                                   |                                                                                   |                                                               |                                                                                |                                           |                                                                                     |                                                              |
| 31<br>(月) | ごはん | みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)<br>大豆の天ぷら<br>白菜のじゃこドレッシング<br>もも缶 | 米、じゃがいも、小<br>麦粉、砂糖、油、ご<br>ま油                                                      | 牛乳、だいず(ゆ<br>で)、卵、米みそ<br>(淡色辛みそ)、干<br>しえび、しらす干し                | りんご果汁30%飲<br>料、はくさい、もも<br>缶、みかん缶、パ<br>イン缶、たまねぎ、<br>さやえんどう                      | かつお・昆布だし<br>汁、酢、しょうゆ、<br>めんつゆ・3倍濃<br>縮    | 牛乳<br>フルーツゼリー                                                                       | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 12.6 g<br>カルシウム 312 mg |