



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	塩分
			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 (火)	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・えのき) 赤魚とごぼうの煮つけ いんげんと鶏ささ身のごまあえ バナナ	米、食パン、砂糖、油	牛乳、あかうお、豆乳、卵、鶏ささ身、白みそ、きな粉、バター、ごま	バナナ、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 きなこ豆乳のフレンチトースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 243 mg	1.4g
2 (水)	ごはん	カレーピラフ(ホワイトソースかけ) わかめスープ 洋なし缶	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、無塩バター	西洋なし缶、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、カットわかめ	コンソメ、中華だし、の素、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 いちごパウンドケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 211 mg	1g
3 (木)	パン	コーンクリームスープ ハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	食パン、米、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、ハム、ごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.6 g カルシウム 256 mg	2g
4 (金)	ごはん	みそ汁(だいこん・なめこ) さけのポテトバター焼き 小松菜のおかかあえ キウイフルーツ	米、ゆでうどん、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、白みそ、バター、かつお節	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ焼きうどん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 242 mg	1.4g
5 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス 野菜スープ フルーツカクテル	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター	たまねぎ、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、キウイフルーツ、コーン缶、レモン果汁	コンソメ、食塩、こしょう	豆乳ココア 牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 259 mg	1.6g
6 (日)									
7 (月)	ごはん	みそ汁(さつま芋・わかめ) 厚揚げの中華煮 白菜のじゃこドレッシング みかん缶	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、卵、白みそ、しらす干し、無塩バター	はくさい、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、こしょう	牛乳 人参カップケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 332 mg	1.4g
8 (火)	ごはん	ほっけの照り焼き みそ汁(キャベツ・豚肉) ひじきとほうれん草のサラダ キウイフルーツ	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ほっけ(開き干し)、生クリーム、豚肉(肩ロース)、白みそ、ゼラチン、ごま	キウイフルーツ、もも缶、ほうれんそう、う、キャベツ、西洋なし缶、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 白桃パバロア	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 303 mg	1.7g
9 (水)	めん	マーボーラーメン ほうれん草のナムル パイン缶	生中華めん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、ごま	ほうれんそう、パイン缶、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩	牛乳 芋もち	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 257 mg	3.1g
10 (木)	パン	白菜の豆乳スープ タンドリーチキン マカロニサラダ もも缶	食パン、砂糖、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、無塩バター、ベーコン、きな粉	はくさい、りんご、しめじ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 きな粉パウンドケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.6 g カルシウム 212 mg	2.2g
11 (金)	ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ) カレイ五目あんかけ 納豆あえ オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、なす、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 のり塩ポテト	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 238 mg	1.1g
12 (土)	ごはん	鶏肉の味噌だれ丼 みそ汁(もやし・えのき) バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、白みそ、無塩バター	バナナ、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	豆乳ココア 牛乳 スイートパンプキン	エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 240 mg	1.3g
13 (日)									
14 (月)	ごはん	けんちん汁 豚こま天 キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ちくわ、とろけるチーズ、油揚げ、ごま	キャベツ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ピザまん風蒸しパン	エネルギー 680 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.7 g カルシウム 326 mg	1.6g
15 (火)	ごはん	五目みそ汁 鮭のごま焼き 炒り豆腐 もも缶	七分つき米、マカロニ・スバゲティ、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、さけ、ちくわ、豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ、ごま、粉チーズ	もも缶、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、トマトペースト、ひじき、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 324 mg	1.5g

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	塩分
			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 (水)	ごはん	大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、さつまいも、米粉、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、豆乳、ヨーグルト(無糖)、だいた煮煮缶詰、ウインナー	たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	カレールー	牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 276 mg	1.6g
17 (木)	パン	野菜スープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	食パン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、ベーコン、バター	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、グリーンピース、えのきたけ	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 253 mg	1.9g
18 (金)	ごはん	おかず汁 さばの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 もも缶	七分つき米、ロールパン、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ウインナー、白みそ、凍り豆腐、油揚げ	りんご、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ホットドッグ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 236 mg	1.6g
19 (土)	ごはん	キッズピビンバ 中華風コーンスープ バナナ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、ごま	バナナ、クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリージャム、いちごジャム	みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	豆乳ココア 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 799 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 23.4 g カルシウム 269 mg	1.6g
20 (日)									
21 (月)	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ) 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ごぼうとコーンのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム、白みそ、ごま	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 どら焼き	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 295 mg	1.6g
22 (火)	ごはん	豚汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりの華風サラダ バナナ	米、ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれない、生揚げ、ハム、ツナ油漬缶、豚肉(ロース)、卵、白みそ	バナナ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、パセリ粉	牛乳 ツナパン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23.4 g カルシウム 283 mg	1.7g
23 (水)	めん	和風スパゲティ おくらスープ キウイフルーツ	スパゲティ、フランクパン、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、ベーコン、きな粉、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、オクラ、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 206 mg	1.3g
24 (木)	めん	おにぎり ソース焼きそば 豚肉の焼肉 バナナ	焼きそばめん、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	焼きそばソース、焼肉のたれ甘口、食塩	牛乳 プリン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 250 mg	1.5g
25 (金)	ごはん	かき玉汁 ほっけの塩焼き じゃが芋きんぴら パイン缶	七分つき米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、絹ごし豆腐、卵、木綿豆腐、豆乳、ハム、油揚げ、ごま	パイン缶、にんじん、こまつな、だいこん、ピーマン、にら、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チヂミ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 306 mg	2.1g
26 (土)	ごはん	ハヤシライス 小松菜のごま和え バナナヨーグルト	米、コッペパン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ごま	たまねぎ、バナナ、こまつな、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、しょうゆ	豆乳ココア 牛乳130 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 25.9 g カルシウム 415 mg	1.7g
27 (日)									
28 (月)	ごはん	豆腐みそ汁 鶏のから揚げ ゆで野菜 キウイフルーツ	米、砂糖、片栗粉、油、フレンチドレッシング(白)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	キウイフルーツ、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 226 mg	0.8g
29 (火)		昭和の日							
30 (水)	ごはん	ひじきごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さけの竜田揚げ 洋なし缶 ほうれん草の白和え	米、しらたき、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、さけ、チーズ、木綿豆腐、ちくわ、卵、白みそ、すりごま	かぼちゃ、西洋なし缶、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 22.3 g カルシウム 456 mg	2.3g