

令和7年 6月分 献立表(食材表)

毛呂山町立保育園

日 ／ 曜	給食 献立名	材料名			10時おやつ	栄養価	
		熱や力 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	3時おやつ	3歳 未満児	3歳 以上児
						エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
2 (月)	ごはん、わかめとレタスのスープ 鶏肉としめじの塩麴炒め コーンのかき揚げ、オレンジ	精白米/油/薄力粉/スリット ドック/マヨネーズ	ヨーグルト/わかめ/鶏肉/ 塩こうじ/たまご/牛乳/ツナ	レタス/しめじ/チンゲンサイ/ にんじん/ホールコーン/た まねぎ/ピーマン/オレンジ/ きゅうり	ヨーグルト	539	551
					ツナサンド、牛乳	20.5	19.2
3 (火)	ごはん、だいこんとねぎのみそ汁 コーンフ레이크チキン、きんぴら バナナ	精白米/マヨネーズ/コーンフ 레이크/パン粉/油/ごま油 /砂糖/いりごま/じゃが芋/ マヨネーズ	牛乳/みそ/鶏肉/パルメザ ンチーズ/豚肉	大根/ねぎ/干し椎茸/ごぼ う/にんじん/れんこん/さや いんげん/バナナ	牛乳	573	606
					ゆでじゃが芋、牛乳	21.9	22.2
4 (水)	ごはん、ねぎと油揚げのみそ汁 豆腐のコロコロ揚げ、パンサンスー オレンジ	精白米/パン粉/かたくり粉 /油/砂糖/はるさめ/ごま 油	油揚げ/みそ/木綿豆腐/鶏 肉/ロースハム/ツナ/こん ぶ	バナナ/ねぎ/たけのこ/た まねぎ/にんじん/きゅうり/ ホールコーン/オレンジ	バナナ	512	585
					おにぎり、麦茶	13.8	16.9
5 (木)	夕焼けごはん、じゃが芋とわかめのみ そ汁、めかじきのマヨネーズ焼き、小松 菜の煮びたし、バナナ	精白米/じゃがいも/マヨネー ズ/砂糖/せんべい	わかめ/みそ/めかじき/鶏 肉/油揚げ/牛乳	りんごジュース/にんじん/ 小松菜/もやし/バナナ	りんごジュース	527	578
					せんべい、牛乳	17.5	21.2
6 (金)	ごはん、ポークカレー ベーコンと野菜のソテー、メロン	ビスケット/精白米/油/じゃ がいも/カレールウ/砂糖	豚肉/ベーコン/ヨーグルト/ 生クリーム	しょうが/にんにく/トマト(缶) /たまねぎ/にんじん/キャ ベツ/エリンギ/メロン/バナナ /みかん(缶)	ビスケット	454	505
					フルーツヨーグルト、麦茶	14.9	18
9 (月)	ごはん、かぶと油揚げのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物、 ツナマカロニサラダ、オレンジ	精白米/油/砂糖/マカロニ /マヨネーズ/ロールパン	牛乳/油揚げ/みそ/豚肉/ ツナ/きな粉	かぶ/たまねぎ/にんじん/ にんにく/きゅうり/オレンジ	牛乳	530	538
					揚げパン、牛乳	21.8	21.8
10 (火)	ごはん、かぼちゃスープ 鮭のチーズ焼き じゃが芋と野菜のみそ煮、バナナ	精白米/じゃがいも/砂糖/ かたくり粉/ビスケット	ヨーグルト/鮭/チーズ/鶏 肉/生揚げ/みそ/牛乳	かぼちゃ/たまねぎ/にんじん /チンゲンサイ/バナナ	ヨーグルト	599	624
					ビスケット、牛乳	28.7	27.2
11 (水)	ごはん、豆乳みそ汁 鶏肉のケチャップ焼き コールスローサラダ、オレンジ	精白米/砂糖/油/マヨネー ズ/薄力粉/バター	豚肉/豆乳/みそ/鶏肉/ ロースハム/ヨーグルト/たま ご	バナナ/白菜/にんじん/に んにく/キャベツ/レッドキャ ベツ/きゅうり/ホールコーン/ オレンジ	バナナ	512	569
					ヨーグルト、クッキー 牛乳	19.5	22.7
12 (木)	ふりかけごはん とうがんと油揚げのみそ汁、ハムカツ 野菜のしらす和え、バナナ	精白米/薄力粉/パン粉/油 /砂糖/バター	油揚げ/みそ/ロースハム/ たまご/しらす干し/牛乳	オレンジジュース/とうがん/ きゅうり/キャベツ/にんじん /バナナ/みかん(缶)	オレンジジュース	488	528
					フルーツケーキ、牛乳	15.2	16.5
13 (金)	ごはん、中華スープ さばの塩焼き、豚肉と大根のごま煮 オレンジ	せんべい/精白米/はるさめ /油/じゃがいも/砂糖/すり ごま/クラッカー/いちごジャ ム	さば/豚肉/牛乳	にんじん/チンゲンサイ/大根 /オレンジ	せんべい	475	518
					クラッカーサンド、牛乳	19	22.4
16 (月)	ごはん、オニオンスープ トマトハンバーグ スパゲッティーサラダ、メロン	精白米/パン粉/砂糖/スパ ゲッティー/マヨネーズ/食パ ン/バター	牛乳/ベーコン/鶏肉/豚肉 /パルメザンチーズ	にんじん/たまねぎ/トマト/ ホールコーン/きゅうり/メロ ン	牛乳	564	589
					チーズトースト、牛乳	22.6	23.2
17 (火)	ごはん、わかめとレタスのスープ 鯖のみそ煮、たけのこと鶏肉の煮物 オレンジ	精白米/砂糖/油/じゃがい も/糸こんにゃく/いりごま	ヨーグルト/わかめ/さば/み そ/鶏肉/鮭フ레이크/ツナ /こんぶ	レタス/しょうが/たけのこ/ にんじん/さやえんどう/オレ ンジ	ヨーグルト	562	618
					おにぎり、麦茶	22.2	22.7
18 (水)	ごはん、花ふとわかめのみそ汁 鶏のから揚げ、ほうれん草の納豆和え バナナ	ビスケット/精白米/花麴/か たくり粉/油/コーンフ레이크	わかめ/みそ/鶏肉/ひきわ り納豆/牛乳	干し椎茸/にんにく/ほうれん 草/もやし/にんじん/バナナ	ビスケット	555	608
					コーンフ레이크、牛乳	18.9	22.4
19 (木)	わかめごはん、たまごとキャベツのスー プ、豚ひき肉のマヨネーズ焼き グリーンサラダ、オレンジ	ビスケット/精白米/じゃがい も/油/マヨネーズ/パン粉 /砂糖/ビスケット	わかめ/たまご/豚肉/チー ズ/牛乳/寒天	バナナ/たまねぎ/にんじん/グリ ンピース/アスパラガス/きゅう り/キャベツ/オレンジ/りんご ジュース/ぶどうジュース	バナナ	541	603
					あじさいゼリー、牛乳 ビスケット	15.3	17.7
20 (金)	ごはん、チキンカレー 和風ナムル、オレンジ	精白米/油/じゃがいも/パ ター/砂糖/ごま油/ホット ケーキミックス/さつまいも	鶏肉/牛乳/ヨーグルト/生ク リーム/わかめ/ツナ/たま ご	りんごジュース/にんにく/ しょうが/トマト(缶)/たま ねぎ/にんじん/もやし/きゅう り/オレンジ	りんごジュース	550	617
					蒸しパン、牛乳	18.1	21.7
23 (月)	ごはん、えのきとキャベツのみそ汁 豚肉のねぎ塩焼き、フライドポテト オレンジ	精白米/油/フライドポテト/ パン/コーンスターチ/砂糖/ 薄力粉	牛乳/みそ/塩こうじ/豚肉/ あおのり	えのきたけ/キャベツ/たま ねぎ/しめじ/オレンジ	牛乳	565	583
					ミルクサンド、牛乳	21.8	21.7
24 (火)	ごはん、すまし汁、 めかじきの照り焼き、野菜のみそ煮 バナナ	せんべい/精白米/そうめん /砂糖/かたくり粉/油/じゃ がいも/ホットケーキミックス	油揚げ/めかじき/鶏肉/み そ/牛乳/ウィンナー	万能ねぎ/干し椎茸/しょうが /ごぼう/れんこん/にんじん /さやいんげん/バナナ	せんべい	554	580
					アメリカンドック、牛乳	21.2	22.7
25 (水)	ラーメン、おにぎり、チキンナゲット ツナとコーンのサラダ、メロン	焼きそば/ごま油/精白米/ いりごま/油/砂糖/ビスケッ ト	チャーシュー/なると/鮭フ 레이크/チキンナゲット/ツナ /ヨーグルト	オレンジジュース/ねぎ/キャ ベツ/きゅうり/ホールコーン /にんじん/メロン	オレンジジュース	521	552
					ヨーグルト、ビスケット 牛乳	20.6	22.4
26 (木)	ふりかけごはん、マカロニスー プ焼ききょうざ、野菜の五目炒め オレンジ	精白米/マカロニ/油/ごま 油/かたくり粉/食パン	ベーコン/豚肉/きょうざ/牛 乳/チーズ/ウィンナー	バナナ/たまねぎ/キャベツ /にんじん/もやし/たけのこ /にんにく/オレンジ/ピーマ ン	バナナ	551	577
					ピザトースト、牛乳	19.6	21.7
27 (金)	ごはん、オクラと豆腐のみそ汁 親子煮、きんぴら、バナナ	精白米/油/砂糖/ごま油/ いりごま/ホットケーキミックス /メープルシロップ	ヨーグルト/木綿豆腐/みそ /鶏肉/生揚げ/たまご/豚 肉/牛乳	オクラ/にんじん/たまねぎ/ グリーンピース/ごぼう/れんこ ん/さやいんげん/バナナ	ヨーグルト	547	575
					ホットケーキ、牛乳	23.8	23.5
30 (月)	ごはん、キャベツと油揚げのみそ汁 さばのカレー焼き、 オクラ入りツナサラダ、オレンジ	精白米/カレールウ/マヨ ネーズ/砂糖/薄力粉/ホッ トケーキミックス/バター	牛乳/生揚げ/みそ/さば/ ツナ/たまご	キャベツ/オクラ/たまねぎ/ にんじん/ホールコーン/オレ ンジ/かぼちゃ	牛乳	598	611
					かぼちゃケーキ、牛乳	25.7	24.5

※食材の仕入れ状況や行事等により、献立や食材が変更になることがあります。