

令和7年 7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 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	3歳 以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
1 (火)	ごはん、中華スープ マーボー豆腐、ポテトサラダ 小玉すいか	精白米／はるさめ／ごま油／ かたくり粉／砂糖／じゃがいも ／マヨネーズ／食パン／パ ター	牛乳／豚肉／豆腐／みそ／ ロースハム／たまご	にんじん／チンゲンサイ／に んにく／しょうが／ねぎ／もや し／グリーンピース／きゅうり／ ホールコーン／小玉すいか	牛乳 フレンチトースト、牛乳	514 17.7	526 17
2 (水)	ごはん、豆乳みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 野菜のしらす和え、オレンジ	精白米／砂糖／せんべい	豚肉／豆乳／みそ／鶏肉／し らす干し／牛乳／ゼラチン	バナナ／白菜／にんじん／にんに く／トマト／ケチャップ／きゅうり／キャ ベツ／オレンジ／りんご ジュース／ みかん缶／もも缶	バナナ フルーツジュレ、牛乳 せんべい	534 21	596 24.9
3 (木)	ごはん、かぶと油揚げのみそ汁 びびんバ、揚げしゅうまい バナナ	精白米／砂糖／ごま油／油／ コーンフレーク	ヨーグルト／油揚げ／みそ／ 豚肉／しゅうまい／牛乳	かぶ／しょうが／ほうれん草／ もやし／にんじん／バナナ	ヨーグルト コーンフレーク、牛乳	583 21.4	597 19.8
4 (金)	ごはん、ほうれん草のすまし汁 さばのみそ焼き、五目煮 オレンジ	精白米／砂糖／油／クラッ カー／いちごジャム	さば／みそ／豚肉／高野豆腐 ／干ひじき／生揚げ／牛乳	りんご ジュース／ほうれん草 ／しょうが／にんじん／たまね ぎ／さやいんげん／オレンジ	りんごジュース クラッカーサンド、牛乳	533 24.9	559 27.4
7 (月)	ごはん、七夕汁 肉じゃが、はんぺんフライ バナナ	ビスケット／精白米／そうめん ／麩／砂糖／油／じゃがいも ／しらたき／薄力粉／パン粉 ／食パン／バター	豚肉／はんぺん／たまご／牛 乳／きな粉	オクラ／たまねぎ／にんじん／ グリーンピース／バナナ	牛乳 きなこトースト、牛乳	517 16.6	524 15.8
8 (火)	ロールパン、マカロニスープ かぼちゃキッシュ、 わかめとコーンのサラダ、オレンジ	ロールパン／マカロニ／油／ バター／砂糖／ごま油／じゃ がいも／かたくり粉	たまご／ベーコン／生クリーム ／チーズ／わかめ／牛乳	バナナ／にんじん／たまねぎ ／ほうれん草／かぼちゃ／ きゅうり／ホールコーン／もや し／レタス／オレンジ	バナナ じゃがもち、牛乳	520 17.1	534 18.2
9 (水)	ごはん、そぼろの豚汁 さばの塩焼き、小松菜の煮びたし バナナ	精白米／油／砂糖／パン粉	豚肉／みそ／さば／鶏肉／油 揚げ／ウィンナー／チーズ／ 牛乳	オレンジジュース／にんじん／ ごぼう／白菜／小松菜／もや し／バナナ／ホールコーン	オレンジジュース ドリア、牛乳	533 20.4	603 24.5
10 (木)	ごはん、ポークカレー ウィンナーと野菜ソテー 小玉すいか	精白米／油／じゃがいも／砂 糖／食パン／バター／いちご ジャム	ヨーグルト／豚肉／ウィンナー ／牛乳	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／小玉すいか	ヨーグルト ジャムサンド、牛乳	520 18.4	528 16.3
11 (金)	ごはん、豆腐と小松菜のみそ汁 鶏肉のケチャップ照り焼き キャベツのおかかマヨ和え、バナナ	精白米／砂糖／マヨネーズ／ バター／ぎょうざの皮	牛乳／木綿豆腐／みそ／鶏 肉／かつお節	小松菜／にんにく／キャベツ ／にんじん／バナナ／かぼ ちゃ	牛乳 かぼちゃパイ、牛乳	561 20.3	581 20.5
14 (月)	ごはん、とうがんと油揚げのみそ汁 チキンカツ、パンサンスー オレンジ	精白米／薄力粉／パン粉／油 ／春雨／ごま油／砂糖／お好 み焼き粉／マヨネーズ	牛乳／油揚げ／みそ／鶏肉／ たまご／ロースハム／豚肉／ あおのり	とうがん／きゅうり／ホール コーン／にんじん／オレンジ／ キャベツ／ねぎ	牛乳 お好み焼き、牛乳	569 20.6	615 21
15 (火)	ごはん、たまごとレタスのスープ ピザハンバーグ、ひじきと野菜のサラダ オレンジ	精白米／パン粉／マヨネーズ ／砂糖／ごま／ビスケット	たまご／豚肉／鶏肉／牛乳／ チーズ／干ひじき	バナナ／レタス／たまねぎ／ ピーマン／キャベツ／にんじん ／きゅうり／ホールコーン／オ レンジ	バナナ ビスケット、牛乳	546 18.5	603 21.6
16 (水)	夏祭り〈お弁当の日〉						
17 (木)	ふりかけごはん、ほうれん草と麩の すまし汁、鶏肉のから揚げカレー風味 キャベツのしらす和え、バナナ	精白米／麩／かたくり粉／油 ／砂糖	鶏肉／しらす干し／ヨーグルト ／生クリーム	りんご ジュース／ほうれん草 ／干し椎茸／しょうが／にんに く／きゅうり／キャベツ／にん じん／バナナ／みかん缶	りんごジュース フルーツヨーグルト 麦茶	505 15.5	566 19.2
18 (金)	ごはん、中華スープ ホイコーロー、かぼちゃポテトサラダ オレンジ	精白米／はるさめ／油／砂糖 ／じゃがいも／マヨネーズ／い りごま／ごま	ヨーグルト／豚肉／みそ／ ロースハム／チーズ／鮭フ レーク／しらす干し	もやし／チンゲンサイ／にんに く／しょうが／キャベツ／ピーマン／に んじん／たまねぎ／かぼちゃ／き ゅうり／オレンジ／小松菜	ヨーグルト おにぎり、麦茶	490 17.1	526 16.2
22 (火)	ごはん、えのきと玉ねぎのみそ汁 鶏手羽元のしょうゆ煮 ほうれん草と卵の炒め物、バナナ	精白米／砂糖／ごま油／じゃ がいも／天ぷら粉／油／ごま	みそ／鶏肉／たまご／牛乳	オレンジジュース／えのきたけ ／たまねぎ／ねぎ／にんじん ／ほうれん草／バナナ	オレンジジュース みそポテト、牛乳	494 17.4	536 19.9
23 (水)	ごはん、キーマカレー 和風ナムル、メロン	精白米／油／砂糖／ごま油 ／薄力粉／バター	牛乳／豚肉／わかめ／ツナ ／ヨーグルト／たまご	にんにく／しょうが／にんじん ／ホールコーン／たまねぎ／ト マト缶／もやし／きゅうり／メロ ン	牛乳 ヨーグルト、麦茶 クッキー	499 20.9	526 20.7
24 (木)	ごはん、油揚げとわかめのみそ汁 焼き鮭、じゃが芋と厚揚げの煮物 オレンジ	精白米／油／じゃがいも／砂 糖／食パン	油揚げ／わかめ／みそ／鮭 ／鶏肉／生揚げ／牛乳／あお のり	バナナ／ねぎ／しめじ／にん じん／たまねぎ／グリーンピー ス／オレンジ	バナナ 青のりスティック、牛乳	493 22.2	531 25.8
25 (金)	ごはん、卵としめじのすまし汁 豆腐のころころ揚げ、 野菜のごま和え、バナナ	精白米／砂糖／パン粉／かた くり粉／油／ごま／ホットケー キミックス	ヨーグルト／たまご／木綿豆 腐／鶏肉／しらす干し／牛乳 ／チーズ	しめじ／たけのこ／たまねぎ ／にんじん／もやし／ほうれん草 ／バナナ	ヨーグルト 蒸しパン、牛乳	539 17.8	519 19
28 (月)	ごはん、じゃが芋とねぎのみそ汁 めかじきの照り焼き 卵と野菜のサラダ、オレンジ	精白米／じゃがいも／かたくり 粉／マヨネーズ／砂糖／油	牛乳／みそ／めかじき／たま ご／鶏肉／こんぶ／わかめ	ねぎ／しょうが／きゅうり／に んじん／キャベツ／オレンジ	牛乳 おにぎり、麦茶	500 18.9	524 17.5
29 (火)	ごはん、卵とレタスのスープ カレーコロッケ ベーコンと野菜のソテー、オレンジ	精白米／じゃがいも／油／薄 力粉／パン粉／砂糖／バター	たまご／豚肉／ベーコン／牛 乳	りんご ジュース／レタス／たま ねぎ／キャベツ／にんじん ／エリンギ／オレンジ／バナナ ／みかん缶	りんごジュース フルーツケーキ、牛乳	508 13.5	561 15.8
30 (水)	スパゲティナポリタン、コーンスープ チキンナゲット、ツナサラダ 小玉すいか	油／スパゲッティ／砂糖 ／マヨネーズ／砂糖／グレー ゼリー／せんべい	鶏肉／牛乳／ウィンナー／チ キンナゲット／ツナ	バナナ／たまねぎ／クリーム コーン／ホールコーン／にんじ ん／ピーマン／キャベツ／き ゅうり／小玉すいか	バナナ ゼリー・せんべい、麦茶	559 17.1	592 18.8
31 (木)	ごはん、キャベツと油揚げのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き、 野菜の納豆和え、バナナ	精白米／ねりごま／すりごま ／じゃがいも／マヨネーズ	油揚げ／みそ／鶏肉／挽きわ り納豆／牛乳	オレンジジュース／キャベツ ／切干大根／にんじん／ほうれ ん草／バナナ	オレンジジュース ゆでじゃが芋、牛乳	549 20.4	609 23.7

※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。