

令和7年 8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			1 0 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) タンパク質 (g)	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
1 (金)	ごはん、豚汁 鮭フライ、きゅうりとちくわの和え物 オレンジ	精白米／薄力粉／パン粉／油 ／いりごま／砂糖／ごま油／ スリットドッグパン／コンス ターチ	ヨーグルト／豚肉／みそ／鮭 ／たまご／ちくわ／牛乳	大根／にんじん／ねぎ／ごぼ う／きゅうり／もやし／オレンジ	ヨーグルト ミルクサンド、牛乳	562	578
4 (月)	ロールパン、鶏肉としめじのスープ ジャーマンオムレツ ひじきとコーンのサラダ、オレンジ	ロールパン／油／じゃがいも ／マヨネーズ／砂糖／ごま／ ぎょうざの皮／メープルシロッ プ	牛乳／鶏肉／ベーコン／たま ご／干ひじき／ピザ用チーズ ／魚肉ソーセージ	しめじ／たまねぎ／キャベツ／ にんじん／きゅうり／ホール コーン／オレンジ／ピザソース	牛乳 ぎょうざの皮ピザ 牛乳	548	530
5 (火)	ごはん、たまごとレタスのスープ 油淋鶏、グリーンサラダ 小玉すいか	精白米／かたくり粉／油／砂 糖／ごま油／マヨネーズ／ ロールパン／バター	たまご／鶏肉／チーズ／牛乳	バナナ／レタス／しょうが／に んにく／ねぎ／アスパラガス／ きゅうり／キャベツ／にんじん ／すいか	バナナ ラスク、牛乳	544	609
6 (水)	ごはん、キャベツと玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き、すき焼き煮 オレンジ	精白米／油／しらたき／砂糖 ／じゃがいも／かたくり粉	みそ／さば／豚肉／焼き豆腐 ／牛乳	りんごジュース／キャベツ／た まねぎ／にんじん／白菜／干 し椎茸／ねぎ／えのきたけ／ オレンジ	りんごジュース じゃがもち、牛乳	497	550
7 (木)	ごはん、わかめと麩のすまし汁 野菜の磯部かき揚げ 野菜とささみのごま和え、バナナ	精白米／麩／さつまいも／薄 力粉／油／ごま／砂糖／白玉 粉／米粉	ヨーグルト／わかめ／焼きちく わ／たまご／あおのり／鶏肉 ／牛乳／パルメザンチーズ	万能ねぎ／えのきたけ／にん じん／たまねぎ／もやし／小 松菜／バナナ	ヨーグルト ビスケット、牛乳	522	530
8 (金)	ごはん、キャベツとベーコンのスープ 春雨入りマーボー豆腐 おいものフライ、オレンジ	精白米／油／はるさめ／砂糖 ／ごま油／かたくり粉／じゃが いも／薄力粉／パン粉	牛乳／ベーコン／豚肉／豆腐 ／みそ／たまご／あおのり／ ヨーグルト／生クリーム	キャベツ／しょうが／にんにく ／もやし／ねぎ／にんじん／ オレンジ／バナナ／みかん缶	牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	500	536
12 (火)	ごはん、ポテトとベーコンのスープ 豚肉のごま焼き 野菜としらすの和え物、バナナ	ビスケット／精白米／じゃがい も／油／砂糖／ごま／ホット ケーキミックス／メープルシ ロップ	ベーコン／豚肉／しらす干し／ 牛乳／たまご	たまねぎ／キャベツ／しょうが ／もやし／小松菜／にんじん ／バナナ	ビスケット ホットケーキ、牛乳	476	508
13 (水)	ごはん、油揚げとレタスのみそ汁 鶏肉としめじの塩麹炒め 切干大根の煮物、オレンジ	精白米／油／しらたき／砂糖 ／せんべい	牛乳／油揚げ／みそ／鶏肉／ 塩こうじ／豚肉／高野豆腐	レタス／しめじ／チンゲンサイ ／たまねぎ／にんじん／干し 椎茸／切干大根／オレンジ	牛乳 せんべい、牛乳	518	548
14 (木)	ふりかけごはん、春雨スープ 焼きぎょうざ、ツナマカロニサラダ オレンジ	精白米／はるさめ／ごま油／ マカロニ／マヨネーズ／砂糖／ ビスケット	ぎょうざ／ツナ／牛乳	りんごジュース／にんじん／ たけのこ／キャベツ／きゅうり ／オレンジ	りんごジュース ビスケット、牛乳	503	535
15 (金)	お弁当の日						
18 (月)	ごはん、ハヤシライス スパゲティサラダ バナナ	精白米／油／じゃがいも／ス パゲッティー／マヨネーズ／砂 糖／食パン／バター	牛乳／豚肉／パルメザンチー ズ	しょうが／にんにく／たまねぎ ／にんじん／グリーンピース／ きゅうり／ホールコーン／パナ ナ	牛乳 チーズトースト、牛乳	564	580
19 (火)	ごはん、小松菜とわかめのみそ汁 めかじきのバターしょうゆ焼き じゃが芋と厚揚げの煮物、オレンジ	精白米／バター／油／じゃが いも／砂糖／ホットケーキミッ クス／砂糖	ヨーグルト／わかめ／みそ／ めかじき／鶏肉／生揚げ／牛 乳／豆腐	小松菜／パセリ／にんじん／ たまねぎ／グリーンピース／オレ ンジ	ヨーグルト 豆腐ドーナツ、牛乳	514	527
20 (水)	ごはん、豆腐とえのきのみそ汁 五目中華炒め、揚げかぼちゃ バナナ	精白米／油／ごま油／かた くり粉／食パン／バター／いち ごジャム	豆腐／みそ／豚肉／牛乳	りんごジュース／えのきたけ ／ねぎ／キャベツ／にんじん ／もやし／たけのこ／にんにく ／かぼちゃ／バナナ	りんごジュース ジャムサンド、牛乳	518	554
21 (木)	ごはん、ほうれん草と麩のすまし汁 鶏肉の香味焼き、きんぴら オレンジ	精白米／麩／砂糖／油／ごま 油／いりごま／じゃがいも／マ ヨネーズ	鶏肉／豚肉／牛乳	バナナ／ほうれん草／しょうが ／ねぎ／ごぼう／にんじん／ れんこん／さいいんげん／オレ ンジ	バナナ ゆでじゃが芋、牛乳	478	522
22 (金)	わかめごはん、オニオンスープ かぼちゃコロッケ ひじきとコーンのサラダ、小玉すいか	精白米／じゃがいも／薄力粉 ／パン粉／油／マヨネーズ／ 砂糖／ごま／バター	牛乳／わかめ／ベーコン／豚 肉／たまご／干ひじき	にんじん／たまねぎ／かぼ ちゃ／キャベツ／きゅうり／ ホールコーン／すいか／パナ ナ	牛乳 バナナケーキ、牛乳	562	598
25 (月)	ごはん、小松菜とにんじのみそ汁 豆腐ハンバーグ、春雨レタスサラダ オレンジ	精白米／砂糖／パン粉／かた くり粉／油／はるさめ／ごま油 ／ロールパン	豆腐／鶏肉／牛乳／きな粉	バナナ／小松菜／にんじん／ 干し椎茸／たまねぎ／レタス ／きゅうり／ホールコーン／オ レンジ	バナナ 揚げパン、牛乳	522	555
26 (火)	ごはん、中華スープ さばのカレー焼き 豚肉とかぼちゃの炒め物、小玉すいか	精白米／はるさめ／砂糖／油 ／クラッカー／いちごジャム	さば／豚肉／牛乳	りんごジュース／にんじん／ チンゲンサイ／かぼちゃ／たま ねぎ／万能ねぎ／すいか	りんごジュース クラッカーサンド、牛乳	493	513
27 (水)	チキンライス、たまごスープ 揚げソーセージ 野菜のごまドレサラダ、オレンジ、 梨(バナナに代わることがあります)	精白米／かたくり粉／バター／ 薄力粉／油／ねりごま／砂糖 ／ごま／せんべい	牛乳／鶏肉／たまご／魚肉ソ ーセージ／みそ／ヨーグルト	バナナ／しめじ／グリーンピー ス／にんじん／たまねぎ／小松 菜／きゅうり／キャベツ／梨／ オレンジ	牛乳 ヨーグルト、せんべい 麦茶	505	554
28 (木)	ふりかけごはん 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉のしょうが焼き、中華風きゅうり ゆでとうもろこし、バナナ	精白米／油／砂糖／ごま	ヨーグルト／豆腐／みそ／豚 肉／鶏肉／干ひじき	小松菜／たまねぎ／にんじん ／しょうが／きゅうり／とうも ろこし／バナナ	ヨーグルト おにぎり(肉みそ・ひじき) 麦茶	498	521
29 (金)	ごはん、夏野菜カレー ツナとコーンのサラダ、オレンジ	精白米／油／砂糖／さつまい も／ごま	豚肉／ツナ／牛乳	バナナ／たまねぎ／にんじん ／なす／かぼちゃ／ズッキ ーニ／キャベツ／きゅうり／ホ ールコーン／オレンジ	バナナ 大学芋、牛乳	479	523
						15.1	17.4

※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。