

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	
		熱ゆ力 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
1 (水)	ごはん・春雨スープ ホイコーロー・切干大根の納豆和え オレンジ	精白米／はるさめ／油／砂糖 ／ドッグパン／コーンスター チ／薄力粉	豚肉／みそ／挽きわり納豆／ 牛乳／たまご／生クリーム	バナナ／にんじん／チンゲンサイ ／にんにく／しょうが／キャベツ ／ピーマン／たまねぎ／切干大根 ／ほうれん草／オレンジ	バナナ	527	567
					カスタードクリーム／パン 牛乳	16.8	19.1
2 (木)	ロールパン・カレー風味スープ ジャーマンオムレツ・コーンサラダ バナナ	ロールパン／油／じゃがいも ／砂糖／せんべい	ヨーグルト／ベーコン／鶏肉 ／たまご／牛乳	ほうれん草／にんじん／たま ねぎ／ホールコーン／きゅう り／キャベツ／バナナ	ヨーグルト	519	495
					せんべい・牛乳	19.5	16.8
3 (金)	ごはん・そうめんのすまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 生揚げと野菜の煮物 梨（0・1歳児クラスはバナナ）	精白米／そうめん／糸こんに ゃく／砂糖／クラッカー／ いちごジャム	牛乳／わかめ／鶏肉／焼きち くわ／生揚げ	万能ねぎ／えのきたけ／にん じん／大根／さやいんげん／ 梨	牛乳	504	527
					クラッカー／サンド 牛乳	20.7	21.2
6 (月)	ごはん・お昼とわかめのみそ汁 お月見ハンバーグ 野菜としらすの和え物・オレンジ	精白米／麴／パン粉／砂糖／ ごま／じゃがいも／かたくり 粉	牛乳／わかめ／みそ／鶏肉／ 豚肉／たまご／しらす干し	干し椎茸／たまねぎ／もやし ／小松菜／にんじん／オレン ジ	牛乳	542	574
					じゃがもち・牛乳	23.9	25.2
7 (火)	ごはん・小松菜とにんじんのすまし汁 めかじきの照りあんかけ エッグサラダ・バナナ	精白米／砂糖／かたくり粉／ マヨネーズ／食パン／バター	ヨーグルト／めかじき／たま ご／牛乳／きな粉	小松菜／にんじん／しょうが ／きゅうり／キャベツ／バナ ナ	ヨーグルト	528	518
					きなこトースト 牛乳	22.4	19.5
8 (水)	ごはん・バターチキンカレー 春雨の和風炒め・オレンジ	精白米／油／じゃがいも／バ ター／はるさめ／ごま油／砂 糖／ホットケーキミックス	鶏肉／牛乳／ヨーグルト／生 クリーム／ウィンナー／たま ご／切れてるチーズ	バナナ／にんにく／しょうが ／トマト缶／たまねぎ／にん じん／しめじ／キャベツ／オ レンジ	バナナ	541	604
					チーズ蒸しパン 牛乳	17.6	20.7
9 (木)	ごはん・レタスと油揚げのみそ汁 鶏肉のから揚げ キャベツのおかまマヨ和え・オレンジ	精白米／かたくり粉／油／マ ヨネーズ／砂糖	油揚げ／みそ／鶏肉／かつお 節／ヨーグルト／生クリーム	りんごジュース／レタス／に んにく／キャベツ／にんじん ／オレンジ／バナナ／みかん 缶	りんごジュース	511	583
					フルーツヨーグルト 麦茶	14.8	18.6
10 (金)	ごはん・かきたま汁 豚肉の生姜焼き ポテト入りフレンチサラダ・バナナ	精白米／かたくり粉／油／砂 糖／じゃがいも／きょうざの 皮／メープルシロップ	牛乳／たまご／豚肉／ピザ用 チーズ／魚肉ソーセージ	ねぎ／たまねぎ／にんじん／ しょうが／キャベツ／きゅう り／ホールコーン／バナナ	牛乳	531	542
					きょうざの皮ピザ 牛乳	22.1	22.3
14 (火)	ごはん・ほうれん草と麴のすまし汁 豆腐のコロコロ揚げ きゅうりとちくわの和え物・バナナ	精白米／麴／砂糖／パン粉／ かたくり粉／油／ごま／ごま 油／ビスケット	豆腐／鶏肉／ちくわ／牛乳	りんごジュース／ほうれん草 ／にんじん／だけのこ／たま ねぎ／きゅうり／もやし／バ ナナ	りんごジュース	511	553
					ビスケット・牛乳	13.3	15.7
15 (水)	ごはん・じゃが芋と長ねぎのみそ汁 焼き鮭・きんぴら オレンジ	精白米／じゃがいも／油／ご ま油／砂糖／ごま	牛乳／みそ／塩鮭／豚肉／鶏 肉／ツナ	ねぎ／ごぼう／にんじん／れ んこん／さやいんげん／オレ ンジ／なめだけ	牛乳	485	519
					おにぎり（そぼろ・ツナ） 麦茶	20.9	21.9
16 (木)	ごはん・青菜のスープ 五目中華炒め・さつまいもスティック オレンジ	精白米／油／ごま油／かたくり 粉／さつまいも／白玉粉／ ホットケーキミックス	豆腐／豚肉／牛乳／パルメザ ンチーズ	バナナ／ほうれん草／たまね ぎ／キャベツ／にんじん／も やし／だけのこ／にんにく／ オレンジ	バナナ	529	587
					ボンデケーキジョ 牛乳	15.8	18.3
17 (金)	ふりかけごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き・スパゲティサラダ バナナ	精白米／かたくり粉／スパゲ ティ／マヨネーズ／砂糖 ／食パン／バター	ヨーグルト／みそ／鶏肉／牛 乳／パルメザンチーズ	キャベツ／たまねぎ／しょう が／きゅうり／にんじん／ ホールコーン／バナナ	ヨーグルト	582	606
					チーズトースト 牛乳	23.4	22.7
20 (月)	わかめごはん・大根と油揚げのみそ汁 めかじきのフライ もやしとレタスのナムル・バナナ	精白米／薄力粉／パン粉／油 ／ごま油／砂糖／コーンフ レーク	牛乳／わかめ／油揚げ／みそ ／めかじき／たまご	大根／もやし／レタス／にん じん／ホールコーン／バナナ	牛乳	515	535
					コーンフレーク 牛乳	19.6	19.7
21 (火)	ごはん・キャベツとベーコンのスー プ／トマトハンバーグ ブロッコリーのサラダ・オレンジ	精白米／砂糖／パン粉／マヨ ネーズ／さつまいも／バター	ベーコン／鶏肉／豚肉／牛乳 ／ロースハム／たまご／生ク リーム	バナナ／キャベツ／たまねぎ ／トマト／ブロッコリー／ きゅうり／にんじん／レタス ／オレンジ	バナナ	533	588
					スイートポテト 牛乳	17.9	20.8
22 (水)	ごはん・卵としめじのすまし汁 豚肉のすき焼き風 ささみと野菜の酢みそ和え・バナナ	ビスケット／精白米／砂糖／ 油／しらたき／すりごま／ ホットケーキミックス	たまご／豚肉／焼き豆腐／鶏 肉／みそ／牛乳／ウィンナー	しめじ／にんじん／白菜／干 し椎茸／ねぎ／えのきたけ／ キャベツ／きゅうり／ホール コーン／バナナ	ビスケット	512	544
					アメリカンドック 牛乳	20.2	23.5
23 (木)	ごはん・かぶのスープ 鮭のケチャップ照り焼き 野菜とウィンナーのソテー りんご（0・1歳児クラスはバナナ）	精白米／油／砂糖／食パン／ バター／いちごジャム	ヨーグルト／豚肉／鮭／ウイ ンナー／牛乳	かぶ／にんじん／キャベツ／ エリンギ／りんご	ヨーグルト	521	511
					ジャムサンド 牛乳	23.5	20.3
24 (金)	ごはん・ボークカレー マカロニサラダ・オレンジ	精白米／油／じゃがいも／砂 糖／マカロニ／マヨネーズ	牛乳／豚肉	しょうが／にんにく／トマト 缶／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	牛乳	497	506
					バナナ・牛乳	15.6	14.6
27 (月)	ごはん・豆乳みそ汁 親子煮・野菜のごま和え りんご（0・1歳児クラスはバナナ）	精白米／油／砂糖／ごま／ ロールパン／バター	豚肉／豆乳／みそ／鶏肉／生 揚げ／たまご／しらす干し／ 牛乳	バナナ／白菜／にんじん／た まねぎ／クリンビース／もや し／ほうれん草／りんご	バナナ	482	527
					ラスク・牛乳	19.8	23.3
28 (火)	ごはん・小松菜のすまし汁 豚肉のみそつけ焼き・切干大根の煮物 バナナ	精白米／砂糖／油／しらたき ／砂糖／すりごま	ヨーグルト／豚肉／みそ／油 揚げ／高野豆腐	小松菜／にんじん／干し椎茸 ／たまねぎ／しょうが／切干 大根／さやいんげん／バナナ	ヨーグルト	499	529
					五平もち・麦茶	21.7	21.8
29 (水)	ラーメン・わかめおにぎり 鶏肉のバターしょう油焼き ツナとコーンのサラダ みかん・バナナ	焼きそば／ごま油／精白米／ バター／油／砂糖／グレー ゼリー／せんべい	牛乳／チャーシュー／なると ／こんぶ／わかめ／鶏肉／ツ ナ	ねぎ／パセリ／キャベツ／ きゅうり／ホールコーン／に んじん／みかん／バナナ	牛乳	561	578
					グレープゼリー せんべい・麦茶	20.9	21.3
30 (木)	ふりかけごはん・オニオンスープ かぼちゃコロッケ・紫キャベツのサラダ オレンジ	精白米／じゃがいも／薄力粉 ／パン粉／油／マヨネーズ／ 砂糖／ホットケーキミックス ／メープルシロップ	ベーコン／豚肉／たまご／ ロースハム／牛乳	りんごジュース／にんじん／ たまねぎ／かぼちゃ／キャバ ツ／レッドキャベツ／きゅう り／ホールコーン／オレンジ	りんごジュース	518	577
					ホットケーキキ 牛乳	13.3	15.7
31 (金)	ごはん・豆腐とえのきのみそ汁 さばのカレー焼き 野菜と豚肉のバター炒め・バナナ	精白米／油／バター／薄力粉 ／砂糖	牛乳／豆腐／みそ／さば／豚 肉／たまご／ヨーグルト	えのきたけ／ねぎ／ブロッ コリー／たまねぎ／にんじん／ バナナ	牛乳	560	557
					ヨーグルト クッキー・麦茶	25.8	24.4
※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。					月平均	523	551
						19.5	20.3