

令和8年2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
						134kcal・ 7g質 (g)	134kcal・ 7g質 (g)
2 (月)	ごはん 小松菜ときのこのすまし汁 親子丼の具 お芋のフライ・みかん	精白米／砂糖／油／じゃがいも／薄力粉／パン粉／ロールパン／バター	牛乳／鶏肉／生揚げ／たまご／あおのり	りんごジュース／小松菜／えのきたけ／干し椎茸／にんじん／たまねぎ／みかん	りんごジュース ラスク牛乳	505 16.3	554 19.3
3 (火)	ごはん・豚汁 めかじきのバターしょうゆ焼き 野菜の納豆和え バナナ	精白米／油／バター／食パン	牛乳／豚肉／みそ／めかじき／挽きわり納豆	大根／にんじん／ごぼう／パセリ／ほうれん草／もやし／バナナ／いちごジャム	牛乳 恵方ロール牛乳	535 23.4	561 23.3
4 (水)	ごはん・白菜とわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーりんごサラダ・オレンジ (0・1歳組はりんご抜き)	精白米／パン粉／かたくり粉／マヨネーズ／油／砂糖／せんべい	わかめ／みそ／木綿豆腐／鶏肉／ヨーグルト	バナナ／白菜／にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／きゅうり／りんご／オレンジ	バナナ ヨーグルトせんべい・麦茶	460 16.3	500 18.8
5 (木)	ごはん ポークカレー 鶏肉と野菜のソテー バナナ	精白米／油／じゃがいも／砂糖／ごま油／お菓子	ヨーグルト／豚肉／鶏肉／牛乳	しょうが／にんにく／トマト(缶)／たまねぎ／にんじん／ほうれん草／もやし／ホールコーン／バナナ	ヨーグルト ビスケット牛乳	545 21.2	570 20.2
6 (金)	わかめごはん・豆腐としめじのすまし汁 ちくわのいそべ揚げ 野菜の五目和え・バナナ	精白米／薄力粉／油／砂糖／すりごま	牛乳／わかめ／木綿豆腐／焼きちくわ／たまご／あおのり／油揚げ／ツナ／干ひじき	しめじ／もやし／きゅうり／にんじん／干し椎茸／バナナ／なめたけ	牛乳 おにぎり(ツナ・ひじき)麦茶	497 19.2	513 18.5
9 (月)	ふりかけごはん・オニオンスープ ポテトコロッケ キャベツのおかマヨ和え りんご(0・1歳組はバナナ)	精白米／じゃがいも／油／薄力粉／パン粉／マヨネーズ／砂糖／コーンフレーク	ベーコン／豚肉／たまご／かつお節／牛乳	バナナ／にんじん／たまねぎ／キャベツ／りんご／バナナ	牛乳 コーンフレーク牛乳	542 15.6	574 14.8
10 (火)	ごはん・大根とわかめのみそ汁 豚肉のすき焼き風 きゅうりとちくわの和え物 バナナ	精白米／砂糖／しらたき／ごま油／ごま／食パン／バター	わかめ／みそ／豚肉／豆腐／ちくわ／牛乳／たまご	りんごジュース／大根／にんじん／白菜／干し椎茸／ねぎ／えのきたけ／きゅうり／もやし／バナナ	りんごジュース フレンチトースト牛乳	480 18.4	509 21.8
12 (木)	ごはん・かぶと油揚げのみそ汁 さばのカレー焼き 春雨と野菜のソテー りんご(0・1歳組はバナナ)	精白米／砂糖／はるさめ／ごま油／ロールパン／油	ヨーグルト／油揚げ／みそ／さば／ウインナー／牛乳／きな粉	かぶ／しめじ／キャベツ／たまねぎ／にんじん／りんご／バナナ	ヨーグルト 揚げパン牛乳	587 23.8	609 23.1
13 (金)	ロールパン・野菜スープ ジャーマンオムレツ マカロニサラダ みかん	ロールパン／油／じゃがいも／マカロニ／マヨネーズ／砂糖／薄力粉／バター	牛乳／鶏肉／ベーコン／たまご	キャベツ／にんじん／たまねぎ／きゅうり／ホールコーン／みかん／バナナ	牛乳 ココアバナナケーキ牛乳	529 19.4	523 18.3
16 (月)	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／クラッカー／いちごジャム	牛乳／たまご／豚肉	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 クラッカーサンド牛乳	498 20.4	513 20.6
17 (火)	ラーメン・わかめおにぎり 鶏肉の照り焼き ツナとコーンのサラダ オレンジ・りんご(0・1歳組はバナナ)	中華そば／ごま油／精白米／かたくり粉／油／砂糖／カステラ	ヨーグルト／チャーシュー／なると／こんぶ／わかめ／鶏肉／ツナ／生クリーム	ねぎ／しょうが／キャベツ／きゅうり／ホールコーン／にんじん／オレンジ／りんご／バナナ／みかん(缶)	ヨーグルト カステラケーキ牛乳	571 23.4	585 22.7
18 (水)	ごはん チキンカレー ウインナーと野菜のソテー バナナ	精白米／油／じゃがいも／砂糖／グレープゼリー／せんべい	牛乳／鶏肉／ウインナー	にんにく／しょうが／トマト(缶)／たまねぎ／にんじん／キャベツ／エリンギ／バナナ	牛乳 グレープゼリーせんべい・麦茶	539 15.3	550 14.2
19 (木)	ごはん・かぶのスープ 豆腐のコロコロ揚げ ハムとブロッコリーのサラダ オレンジ	精白米／油／パン粉／かたくり粉／砂糖／マヨネーズ／ぎょうざの皮／メープルシロップ	豚肉／木綿豆腐／鶏肉／ロースハム／牛乳／ピザ用チーズ／魚肉ソーセージ	バナナ／かぶ／にんじん／たけのこ／たまねぎ／ブロッコリー／きゅうり／レタス／オレンジ	バナナ ぎょうざの皮ピザ牛乳	525 17.8	568 20.8
20 (金)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 焼き鮭・肉じゃが バナナ	精白米／油／じゃがいも／しらたき／砂糖／ドッグパン／コーンスターチ／薄力粉	油揚げ／みそ／鮭／豚肉／牛乳	りんごジュース／小松菜／たまねぎ／にんじん／バナナ	りんごジュース ミルクサンド牛乳	545 21.8	581 25.8
24 (火)	ごはん・大根とえのきのみそ汁 ピビンパ さつまいもスティック りんご(0・1歳組はバナナ)	お菓子／精白米／砂糖／ごま油／さつまいも／油／かたくり粉／食パン／バター	みそ／豚肉／牛乳／きな粉	大根／えのきたけ／ねぎ／しょうが／ほうれん草／もやし／にんじん／りんご／バナナ	ビスケット きなこトースト牛乳	555 15.2	602 17.2
25 (水)	ごはん ほうれん草と麩のすまし汁 さばの照りあんかけ焼き きんぴら・オレンジ	精白米／麩／砂糖／かたくり粉／油／ごま油／せんべい	さば／豚肉／牛乳	りんごジュース／ほうれん草／ごぼう／にんじん／れんこん／さやいんげん／オレンジ	りんごジュース せんべい牛乳	484 16.1	530 19.1
26 (木)	ごはん・白菜スープ 鶏肉のから揚げ 野菜のしらす和え りんご(0・1歳組はバナナ)	精白米／かたくり粉／油／ごま／砂糖	牛乳／鶏肉／しらす干し／ヨーグルト／生クリーム	白菜／にんじん／しめじ／にんにく／もやし／小松菜／りんご／バナナ／みかん(缶)	牛乳 フルーツヨーグルト麦茶	506 17.1	541 17.4
27 (金)	ごはん キャベツとベーコンのスープ マーボー豆腐 パンサンズ・バナナ	精白米／ごま油／かたくり粉／砂糖／はるさめ／じゃがいも／天ぷら粉／油／ごま	ヨーグルト／ベーコン／豚肉／木綿豆腐／みそ／ロースハム／牛乳／みそ	キャベツ／にんにく／しょうが／にんじん／ねぎ／もやし／きゅうり／ホールコーン／バナナ	ヨーグルト みそポテト牛乳	513 17.4	530 15.9
※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 18.8	551 19.5