

令和8年3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 1kg当り kcal (g)	3歳 以上児 1kg当り kcal (g)
2 (月)	ぶりかけごはん・白菜としめじのみそ汁 ポテトコロッケ・グリーンサラダ オレンジ	精白米/じゃがいも/油/薄 力粉/パン粉/砂糖/ロール パン/バター	みそ/豚肉/たまご/ロース ハム/牛乳	バナナ/白菜/しめじ/たまね ぎ/きゅうり/キャベツ/ホー ルコーン/オレンジ	バナナ	478	527
					ラスク 牛乳	13.7	15.7
3 (火)	ごはん・花魁のすまし汁 三食丼の具・野菜のごま和え バナナ	精白米/麩/砂糖/ごま油/ 油/いりごま/薄力粉/パ ター/いちごジャム	牛乳/わかめ/豚肉/鶏肉/ たまご/しらす干し	ほうれん草/しょうが/たまね ぎ/にんじん/さやいんげん/ きゅうり/もやし/バナナ	牛乳	523	545
					いちごジャムケーキ 牛乳	18.2	18
4 (水)	ごはん・オニオンスープ ポークチャップ・スパゲティサラダ バナナ	ビスケット/精白米/バター/ 砂糖/スパゲティ/マ ヨネーズ/コーンフレーク	ベーコン/豚肉/牛乳	にんじん/たまねぎ/きゅうり/ ホールコーン/バナナ	ビスケット	519	565
					コーンフレーク 牛乳	16.1	19
5 (木)	ごはん・小松菜とわかめのみそ汁 めかじきのかば焼き・豚肉と野菜のバター炒め りんご (0・1歳児組はバナナ)	精白米/かたくり粉/油/砂 糖/バター/食パン	わかめ/みそ/めかじき/豚 肉/牛乳/ハルメザンチーズ	りんごジュース/小松菜/ブ ロッコリー/たまねぎ/にんじ ん/りんご/バナナ	りんごジュース	525	552
					チーズトースト 牛乳	22.6	25.2
6 (金)	ごはん・中華スープ ホイコーロー・ブロッコリーりんごサラダ (0・1歳児組はりんご抜き) バナナ	精白米/春雨/油/砂糖/マ ヨネーズ/じゃがいも/かた くり粉	牛乳/豆腐/豚肉/みそ/ 鶏肉/ロースハム/たまご	チンゲンサイ/にんにく/しよ うが/キャベツ/ピーマン/に んじん/たまねぎ/ブロッ コリー/きゅうり/りんご/バ ナナ	牛乳	503	518
					じゃがもち 牛乳	17.8	17.6
9 (月)	ごはん・チキンカレー ウィンナーと野菜のソテー バナナ	精白米/油/じゃがいも/砂 糖/せんべい	鶏肉/ウィンナー/ヨーグル ト	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/キャベツ/エ リキ/バナナ	りんごジュース	493	528
					ヨーグルト せんべい・麦茶	14.3	16.4
10 (火)	わかめごはん・マカロニスープ 鶏のから揚げ・ハンサンスー いちご・りんご (0・1歳児組はバナナ)	精白米/マカロニ/油/かた くり粉/春雨/ごま油/砂糖 /ホットケーキミックス/ メーフルシロップ	牛乳/わかめ/ベーコン/鶏 肉/ロースハム/たまご	にんじん/たまねぎ/しょうが /にんにく/きゅうり/ホー ルコーン/にんじん/りんご/ いちご/バナナ	牛乳	566	604
					ホットケーキ 牛乳	19	19.1
11 (水)	ごはん・かぶとわかめのみそ汁 焼き鮭・鶏肉としめじの塩こうじ炒め バナナ	精白米/油/ホットケーキ ミックス/砂糖	ヨーグルト/わかめ/みそ/ 鮭/鶏肉/牛乳/豆腐	かぶ/しめじ/チンゲンサイ/ たまねぎ/にんじん/バナナ	ヨーグルト	506	523
					豆腐ドーナツ 牛乳	24.7	25.2
12 (木)	ミートスパゲティ・コーンスープ フライドポテト・ツナと野菜のサラダ オレンジ・バナナ	油/砂糖/バター/スパゲッ ティ/じゃがいも/フリン の素	牛乳/豚肉/鶏肉/あおりの ツナ/生クリーム	たまねぎ/にんじん/グリン ピース/クリームコーン/ホー ルコーン/キャベツ/きゅうり /オレンジ/バナナ/みかん缶	牛乳	508	522
					プリンアラモード 牛乳	20.4	20.7
13 (金)	ごはん・わかめと麩のみそ汁 豚肉のすき焼き風・野菜の五目とえ オレンジ	精白米/油/しらす/砂糖 /すりごま/きょうざの皮/ メーフルシロップ	わかめ/豚肉/豆腐/油揚げ /牛乳/チーズ/魚肉ソーセ ージ	りんごジュース/えのきだけ /にんじん/白菜/干し椎茸/ ねぎ/小松菜/もやし/バナナ	ビスケット	478	514
					ぎょうざの皮ピザ 牛乳	20.5	24.2
16 (月)	ごはん・白菜ときのこのスープ マーボー豆腐・ほうれん草と卵の炒め物 りんご (0・1歳児組はバナナ)	精白米/ごま油/かたくり粉 /砂糖/さつまいも/油/パ ター	ヨーグルト/豚肉/豆腐/み そ/ロースハム/たまご/牛 乳	白菜/干し椎茸/にんにく/ しょうが/にんじん/ねぎ/も やし/ほうれん草/りんご/バ ナナ	ヨーグルト	524	550
					キャラメルポテト 牛乳	17.4	15.7
17 (火)	夕焼けごはん・春雨スープ 焼きぎょうざ・ささみの酢みそ和え バナナ	精白米/はるさめ/ごま油/ すりごま/砂糖/食パン/パ ター	ぎょうざ/鶏肉/みそ/牛乳 /たまご	バナナ/にんじん/チンゲンサ イ/もやし/キャベツ/きゅう り/ホールコーン/バナナ	ビスケット	533	548
					フレンチトースト 牛乳	16.6	18.1
18 (水)	ごはん・白菜のみそ汁 ハムカツ・ひじきと野菜のサラダ オレンジ	精白米/パン粉/油/マヨ ネーズ/クラッカー/いちご ジャム	牛乳/油揚げ/みそ/ロース ハム/たまご/ひじき	白菜/キャベツ/にんじん/ きゅうり/ホールコーン/オレ ンジ	牛乳	490	502
					クラッカーサンド 牛乳	16.9	15.3
19 (木)	ごはん・小松菜とわかめのみそ汁 さばの照りあんかけ焼き・肉じゃが オレンジ	精白米/砂糖/かたくり粉/ 油/じゃがいも/しらす/砂 糖/フルーチェ	わかめ/みそ/さば/豚肉/ 牛乳/生クリーム	バナナ/小松菜/たまねぎ/に んじん/オレンジ	バナナ	454	512
					フルーチェ 麦茶	17.9	22
23 (月)	ごはん・大根と油揚げのみそ汁 ピピンバ・たまごサラダ オレンジ	精白米/砂糖/ごま油/マヨ ネーズ/ロールパン/油/砂 糖	牛乳/油揚げ/みそ/豚肉/ たまご/きな粉	大根/しょうが/ほうれん草/ もやし/にんじん/きゅうり/ キャベツ/オレンジ	ヨーグルト	531	550
					揚げパン 牛乳	19.1	18.6
24 (火)	ごはん・ポークカレー マカロニサラダ バナナ	精白米/油/じゃがいも/砂 糖/マカロニ/マヨネーズ/ ビスケット	豚肉/牛乳	りんごジュース/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/バナナ	りんごジュース	532	584
					ビスケット 牛乳	14.6	17.3
25 (水)	ごはん・キャベツと油揚げのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 きゅうりとちくわの和え物 バナナ	精白米/油/じゃがいも/砂 糖/ごま/ごま油/砂糖/グ レープゼリー/せんべい	牛乳/油揚げ/みそ/鶏肉/ 生揚げ/ちくわ	キャベツ/にんじん/もやし/ きゅうり/バナナ	牛乳	525	539
					フルールゼリー せんべい・麦茶	17.4	17
26 (木)	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 鮭のしょうが焼き・きんぴら りんご (0・1歳児組はバナナ)	ビスケット/油/砂糖/いり ごま/白玉粉/ホットケーキ ミックス	わかめ/みそ/鮭/豚肉/牛 乳/ハルメザンチーズ	えのきだけ/しょうが/ごぼ り/にんじん/れんこん/さやい んげん/りんご/バナナ	ビスケット	502	534
					ボンデケーキ 牛乳	22.7	24.4
27 (金)	ごはん・たまごスープ 五目中華炒め・さつまいもスティック オレンジ	精白米/かたくり粉/油/ご ま油/さつまいも	たまご/豚肉/わかめ/ツナ	バナナ/小松菜/キャベツ/に んじん/もやし/たけのこ/に んにく/オレンジ/なめだけ	バナナ	470	530
					おにぎり(わかめ・ツナ) 麦茶	12.7	15.3
30 (月)	ごはん・豆腐と青菜のスープ ハンバーグ・ブロッコリーのおかか和え オレンジ	精白米/油/パン粉/砂糖/ 食パン/バター/いちごジャ ム	牛乳/豆腐/鶏肉/豚肉/か つおぶし	ほうれん草/たまねぎ/ブロッ コリー/オレンジ	牛乳	544	564
					ジャムサンド 牛乳	22	22.1
31 (火)	ごはん・じゃが芋と小松菜のみそ汁 親子丼の具・野菜のしらす和え バナナ	精白米/じゃがいも/油/砂 糖/ホットケーキミックス	みそ/鶏肉/生揚げ/たまご /しらす干し/牛乳/ウィン ナー	りんごジュース/小松菜/に んじん/たまねぎ/きゅうり/ キャベツ/バナナ	りんごジュース	510	543
					アメリカンドック 牛乳	18.8	22.2
※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	510	541
						18.3	19.3