

令和8年5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			午前おやつ	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歳 未満児 1kcal 当り 92	3歳 以上児 1kcal 当り 92
1 (金)	ごはん 豆腐とたまねぎのみそ汁 めかじきのバターしょうゆ焼き 野菜のしらす和え バナナ	ビスケット／精白米／バター ／ごま／砂糖／食パン	豆腐／みそ／めかじき／しらす 干し／牛乳／きな粉	たまねぎ／パセリ／もやし／小 松菜／にんじん／バナナ	ビスケット	492	515
					きなこトースト 牛乳	19.1	22.2
7 (木)	ごはん きのこのスープ ピビンバ さつまいもスティック オレンジ	精白米／砂糖／ごま油／さつ まいも／油／かたくり粉／食 パン／いちごジャム	牛乳／豚肉／生クリーム／セ ラチン／チーズ	しめじ／えのきたけ／にんじん ／しょうが／ほうれん草／もや し／オレンジ／バナナ／みかん (缶)	牛乳	574	603
					こいのぼりサンド 牛乳	17.8	16.9
8 (金)	ごはん キャベツと油あげのみそ汁 ぶた肉のしょうが炒め スパゲティサラダ バナナ	精白米／油／砂糖／スパゲッ ティ／マヨネーズ／クラッ カー／いちごジャム	ヨーグルト／油揚げ／みそ／ 豚肉／牛乳	キャベツ／たまねぎ／にんじん ／しょうが／きゅうり／ホール コーン／バナナ	ヨーグルト	510	527
					クラッカーサンド 牛乳	21.7	21.1
11 (月)	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／せんべい	牛乳／鶏肉／ウインナー／ ヨーグルト	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	517	527
					ヨーグルト せんべい・麦茶	17.4	16.3
12 (火)	わかめごはん ほうれん草と麩のすまし汁 ハムカツ はるさめレタスサラダ オレンジ	ビスケット／精白米／麩／薄 力粉／パン粉／油／はるさめ ／砂糖／ごま油／バター	わかめ／ロースハム／たまご ／牛乳	ほうれん草／干し椎茸／レタス ／きゅうり／にんじん／ホール コーン／オレンジ／バナナ	ビスケット	487	524
					バナナケーキ 牛乳	14	15.1
13 (水)	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 焼きザケ 根菜とあつあげの煮物 バナナ	精白米／油／じゃがいも／砂 糖／食パン／バター	ヨーグルト／みそ／鮭／鶏肉 ／生揚げ／牛乳／パルメザン チーズ	えのきたけ／キャベツ／ごぼう ／にんじん／バナナ	ヨーグルト	525	532
					チーズトースト 牛乳	26.2	26.2
14 (木)	ごはん わかめと油あげのみそ汁 おやこ丼の具 野菜のごま和え オレンジ	精白米／油／砂糖／ごま／ ホットケーキミックス	油揚げ／わかめ／みそ／鶏肉 ／生揚げ／たまご／しらす干 し／牛乳	バナナ／ねぎ／にんじん／たま ねぎ／もやし／ほうれん草／オ レンジ	バナナ	482	530
					ドーナツ 牛乳	17.9	21.1
15 (金)	ごはん 春野菜のスープ はるさめマーボー豆腐 あげかぼちゃ バナナ	精白米／油／はるさめ／砂糖 ／ごま油／かたくり粉／じゃ がいも／マヨネーズ	牛乳／ベーコン／豚肉／豆腐 ／みそ	アスパラガス／キャベツ／しょ うが／にんにく／もやし／ねぎ ／にんじん／かぼちゃ／バナナ	牛乳	527	548
					ゆでじゃがいも 牛乳	16	15
18 (月)	ごはん たまごスープ 五目ちゅうか炒め フライドポテト バナナ	精白米／かたくり粉／油／ご ま油／じゃが芋／食パン／い ちごジャム／バター	牛乳／たまご／豚肉／あおの り	ほうれん草／キャベツ／にんじ ん／もやし／たけのこ／にんに く／バナナ	牛乳	532	541
					ジャムサンド 牛乳	17.7	16.9
19 (火)	ごはん 小松菜と豆腐のみそ汁 とり肉のてり焼き 野菜のごまドレッシングサラダ オレンジ	精白米／かたくり粉／ねりご ま／砂糖／ごま／ロールパン ／油	ヨーグルト／豆腐／みそ／鶏 肉／みそ／牛乳／きな粉	しめじ／小松菜／しょうが／ きゅうり／にんじん／キャベツ ／オレンジ	ヨーグルト	526	544
					あげパン 牛乳	21.7	20.4
20 (水)	ごはん さやえんどうのすまし汁 ハンバーグ グリーンサラダ オレンジ	精白米／砂糖／パン粉／マヨ ネーズ／油／ホットケーキ ミックス／メープルシロップ	油揚げ／鶏肉／豚肉／牛乳／ チーズ／牛乳／たまご	りんごジュース／さやえんどう ／干し椎茸／たまねぎ／アスパ ラガス／きゅうり／キャベツ／ にんじん／オレンジ	りんごジュース	521	578
					ホットケーキ 牛乳	17.6	21.4
21 (木)	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 さばのカレー焼き きんぴら オレンジ	ビスケット／精白米／油／ご ま油／砂糖／ごま	みそ／さば／豚肉／ヨーグル ト／生クリーム	えのきたけ／キャベツ／ごぼう ／にんじん／れんこん／さやい んげん／オレンジ／バナナ／み かん(缶)	ビスケット	447	494
					フルーツヨーグルト 麦茶	15.6	18.8
22 (金)	ぶりかけごはん わかめと麩のみそ汁 かぼちゃコロック キャベツのおかかマヨ和え バナナ	精白米／麩／じゃがいも／薄 力粉／パン粉／油／マヨネー ズ／砂糖／コーンフレーク	牛乳／わかめ／みそ／豚肉／ たまご／かつお節	ねぎ／かぼちゃ／たまねぎ／ キャベツ／にんじん／バナナ	牛乳	557	588
					コーンフレーク 牛乳	16.4	15.7
25 (月)	ごはん キーマカレー パンサンスー バナナ	精白米／油／はるさめ／ごま 油／砂糖／ホットケーキミッ クス	ヨーグルト／豚肉／ロースハ ム／牛乳／たまご／チーズ	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)／きゅうり／バナナ	ヨーグルト	558	587
					チーズむしパン 牛乳	21.5	20.8
26 (火)	チキンライス マカロニスープ あげソーセージ コーンサラダ オレンジ・バナナ	精白米／バター／油／砂糖／ マカロニ／薄力粉／グレープ ゼリー／せんべい	牛乳／鶏肉／ベーコン／魚肉 ソーセージ	たまねぎ／しめじ／にんじん／ ホールコーン／きゅうり／キャ ベツ／バナナ／オレンジ	牛乳	588	612
					グレープゼリー せんべい・麦茶	17.2	16.6
27 (水)	ごはん たまねぎと油あげのみそ汁 サケのてり焼き 肉じゃが オレンジ	精白米／かたくり粉／油／ じゃがいも／砂糖	油揚げ／みそ／鮭／豚肉／わ かめ	バナナ／たまねぎ／しょうが／ にんじん／ごぼう／オレンジ	バナナ	439	492
					わかめおにぎり 麦茶	17.7	21.5
28 (木)	ごはん こまつなと麩のすまし汁 ぶた丼の具 きゅうりとちくわの和え物 バナナ	ビスケット／精白米／麩／砂 糖／油／しらす／ごま／ご ま油／さつまいも／バター	豚肉／豆腐／ちくわ／牛乳／ たまご／生クリーム	小松菜／干し椎茸／にんじん／ たまねぎ／きゅうり／もやし／ バナナ	ビスケット	501	538
					スイートポテト 牛乳	15.9	18.1
29 (金)	ぶりかけごはん 豆腐とわかめのみそ汁 とり肉のからあげ ひじきと野菜のサラダ オレンジ	精白米／かたくり粉／油／マ ヨネーズ／砂糖／ごま	牛乳／豆腐／わかめ／みそ／ 鶏肉／干ひじき	にんにく／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	牛乳	490	514
					バナナ 麦茶	16	15.8
※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	515	544
						18.2	18.9