

令和8年7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			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	午前おやつ 3歳 未満児 13kcal 3才7歳 19kcal	午後おやつ 3歳 以上児 13kcal 3才7歳 19kcal	
1 (水)	ごはん・わかめスープ コロッケ ハムと野菜のサラダ バナナ	精白米/じゃがいも/油/薄 力粉/パン粉/砂糖/クラッ カー/いちごジャム	わかめ/木綿豆腐/豚肉/ ロースハム/牛乳	りんごジュース/しめじ/たま ねぎ/キャベツ/きゅうり/ ホールコーン/にんじん/パナ ナ	りんごジュース	494	534
2 (木)	ごはん・ほうれん草と麩のみそ汁 ぶた肉と野菜のごま焼き マカロニサラダ バナナ	ビスケット/精白米/麩/油/ 砂糖/ごま/マカロニ/マ ヨネーズ/食パン/バター	みそ/豚肉/牛乳/パルメザ ンチーズ	ほうれん草/たまねぎ/キャバ ツ/しょうが/きゅうり/にん じん/ホールコーン/バナナ	ビスケット	511	538
3 (金)	ごはん・キャベツとえのきのみそ汁 おやこ丼 さつまいもスティック メロン	精白米/油/砂糖/さつまい も/かたくり粉	牛乳/みそ/鶏肉/生揚げ/ たまご/ヨーグルト/生ク リーム	キャベツ/えのきだけ/にんじ ん/たまねぎ/メロン/バナ ナ/みかん(缶)	牛乳	500	540
6 (月)	ごはん・卵とレタスのスープ マーボー豆腐 ハンバーグ オレンジ	精白米/ごま油/かたくり粉 /砂糖/はるさめ/じゃがい も/薄力粉/油	卵/豚肉/木綿豆腐/みそ/ ロースハム/牛乳/みそ	バナナ/レタス/にんじん/に んにく/しょうが/ねぎ/もや し/きゅうり/ホールコーン/ オレンジ	バナナ	468	513
7 (火)	ごはん・七タ汁 とり肉のからあげ 野菜のごま和え こだますいか	せんべい/精白米/そうめん /麩/砂糖/かたくり粉/油/ ごま/オレンジゼリー/薄 力粉/バター	鶏肉/たまご	りんごジュース/オクラ/にん にく/小松菜/にんじん/もや し/こだますいか	りんごジュース	537	595
8 (水)	ごはん・わかめと豆腐のみそ汁 サケのしょうが焼き ぶた肉とかぼちゃの炒め物 バナナ	ビスケット/精白米/砂糖/ 油/食パン/いちごジャム/ バター	木綿豆腐/わかめ/みそ/鮭 /豚肉/牛乳	ねぎ/しょうが/かぼちゃ/た まねぎ/にんじん/万能ねぎ/ バナナ	ビスケット	524	543
9 (木)	ごはん・ごまつなと油あげのみそ汁 トマトハンバーグ キャベツのおかか和え オレンジ	精白米/砂糖/パン粉/マヨ ネーズ/薄力粉/バター	ヨーグルト/油揚げ/みそ/ 鶏肉/豚肉/牛乳/かつお節 /たまご	小松菜/たまねぎ/トマト/ キャベツ/にんじん/メロン/ バナナ	ヨーグルト	526	554
10 (金)	ごはん・きのこのスープ ポークカレー 和風ナムル バナナ	精白米/油/じゃがいも/砂 糖/ごま油/せんべい	牛乳/豚肉/わかめ/ツナ	しめじ/えのきだけ/しょうが /にんにく/トマト(缶)/たま ねぎ/にんじん/もやし/きゅ うり/バナナ	牛乳	539	566
13 (月)	ごはん・青菜とえのきのスープ 豆腐のコロコロあげ ささみと野菜のすみそ和え バナナ	精白米/パン粉/かたくり粉 /油/砂糖/すりごま/コー ンフレーク	ヨーグルト/木綿豆腐/鶏肉 /みそ/牛乳	チンゲンサイ/えのきだけ/た けのこ/たまねぎ/にんじん/ キャベツ/きゅうり/ホール コーン/バナナ	ヨーグルト	544	569
14 (火)	ごはん・キャベツと油あげのみそ汁 さばのカレー焼き 肉じゃが オレンジ	精白米/油/じゃがいも/し らたき/砂糖/食パン/バ ター	油揚げ/みそ/さば/豚肉/ 牛乳/きな粉	バナナ/キャベツ/たまねぎ/ にんじん/オレンジ	バナナ	558	580
15 (水)	ごはん・豆腐とえのきのみそ汁 ピピンパ あげかぼちゃ オレンジ	精白米/砂糖/ごま油/かた くり粉/油/ビスケット	木綿豆腐/みそ/豚肉/牛乳	りんごジュース/えのきだけ/ しょうが/ほうれん草/もやし /にんじん/かぼちゃ/バナナ	りんごジュース	535	591
17 (金)	ふりかけごはん・しめじと麩のみそ汁 とり肉のケチャップ焼き 野菜の五目和え こだますいか	精白米/麩/砂糖/すりごま /じゃがいも/かたくり粉	牛乳/わかめ/みそ/鶏肉/ 油揚げ	しめじ/にんにく/小松菜/も やし/にんじん/干し椎茸/こ だますいか	牛乳	502	527
21 (火)	ごはん・小松菜とえのきのみそ汁 チキンカレー ウィンナーと野菜のソテー こだますいか	ビスケット/精白米/油/ じゃがいも/砂糖/ホット ケーキミックス	鶏肉/ウィンナー/牛乳/た まご/チーズ	小松菜/えのきだけ/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	ビスケット	509	557
22 (水)	ごはん・ズッキーニのスープ チキンカツ オクラとツナのサラダ オレンジ	精白米/薄力粉/パン粉/油/ マヨネーズ/砂糖/食パン /バター	ベーコン/鶏肉/ツナ/牛乳	バナナ/ズッキーニ/にんじん /オクラ/きゅうり/ホール コーン/オレンジ	バナナ	542	592
23 (木)	ごはん・キャベツとわかめのみそ汁 ぶた肉の具 きゅうりとちくわの和え物 バナナ	精白米/油/しらたき/砂糖 /いりごま/ごま油	わかめ/みそ/豚肉/豆腐/ ちくわ/鮭/鶏肉	りんごジュース/キャベツ/に んじん/たまねぎ/きゅうり/ もやし/バナナ	りんごジュース	457	506
24 (金)	ごはん・さやえんどうと油あげのみそ汁 めかじきのてりあんかけ いりどり バナナ	精白米/かたくり粉/油/ じゃがいも/しらたき/砂糖 /ホットケーキミックス/ メープルシロップ	牛乳/油揚げ/みそ/めかじ き/鶏肉/たまご	さやえんどう/えのきだけ/ しょうが/にんじん/れんこん /しいたけ/バナナ	牛乳	521	544
27 (月)	わかめごはん・豆腐と青菜のスープ ハムカツ ひじきと野菜のサラダ バナナ	精白米/油/薄力粉/パン粉 /砂糖/さつまいも/バター	牛乳/わかめ/木綿豆腐/ ロースハム/たまご/干ひじ き/生クリーム	ほうれん草/たまねぎ/キャバ ツ/にんじん/きゅうり/ホル ルコーン/バナナ	牛乳	539	557
28 (火)	ごはん・かきたま汁 サケのてり焼き きんぴら バナナ	精白米/かたくり粉/砂糖/ 油/しらたき/ごま油/いり ごま/ロールパン/砂糖	たまご/鮭/豚肉/牛乳/き な粉	りんごジュース/さやえんどう /しょうが/ごぼう/にんじん /さやいんげん/バナナ	りんごジュース	487	513
29 (水)	ごはん・オクラと豆腐のみそ汁 ぶた肉のしょうが焼き 中華風きゅうり・ゆでとうもろこし オレンジ	精白米/油/砂糖/いりごま /ごま油/白玉粉/ホット ケーキミックス	木綿豆腐/みそ/豚肉/牛乳 /パルメザンチーズ	バナナ/オクラ/たまねぎ/に んじん/しょうが/きゅうり/ とうもろこし/オレンジ	バナナ	475	519
30 (木)	チキンピラフ・ズッキーニ入りマカロニスープ ミニハンバーグ ツナとコーンのサラダ こだますいか	精白米/バター/マカロニ/ 油/パン粉/砂糖/せんべい	牛乳/鶏肉/ベーコン/豚肉 /牛乳/ツナ/ヨーグルト	たまねぎ/にんじん/ホール コーン/ズッキーニ/キャベツ /きゅうり/こだますいか	牛乳	529	557
31 (金)	ふりかけごはん・キャベツとたまねぎのみそ汁 とり肉のてりやき スパゲティサラダ オレンジ	ビスケット/精白米/かたくり 粉/スパゲティ/マヨ ネーズ/砂糖/ホットケー キミックス/油	みそ/鶏肉/牛乳/ウィン ナー	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/オレンジ	ビスケット	539	583
※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	516	551
						18.5	20.1