

令和8年8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 13kcal 未満 (g)	3歳 以上児 13kcal 未満 (g)	
3 (月)	わかめごはん・豆腐としめじのスープ マカロニグラタン 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／マカロ ニ／油／薄力粉／バター／パ ン粉／ねりごま／砂糖／ごま ／食パン／いちごジャム	わかめ／木綿豆腐／わかめ／ 鶏肉／牛乳／パルメザンチー ズ／みそ	バナナ／しめじ／しょうが／た まねぎ／きゅうり／にんじん／ キャベツ／オレンジ	バナナ ジャムサンド 牛乳	514 16	556 17.8	
4 (火)	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 ハムサラダ バナナ	精白米／はるさめ／ごま油／ かたくり粉／砂糖／マヨネー ズ／ごま	ヨーグルト／豚肉／木綿豆腐 ／みそ／ロースハム／ツナ／ しらす干し	にんじん／チンゲンサイ／にん じく／しょうが／ねぎ／もやし ／キャベツ／アスパラガス／バ ナナ／なめたけ	ヨーグルト おにぎり（しらす・ツナ） 麦茶	500 17.3	529 16.8	
5 (水)	ごはん・油あげとわかめのみそ汁 カレーコロッケ もやしとレタスのナムル オレンジ	ビスケット／精白米／じゃが いも／油／薄力粉／パン粉／ ごま油／砂糖	油揚げ／わかめ／みそ／豚肉 ／ヨーグルト／生クリーム	エリンギ／たまねぎ／もやし／ レタス／にんじん／ホールコー ン／オレンジ／バナナ／みかん (缶)	ビスケット フルーツヨーグルト 麦茶	458 11.5	511 13.8	
6 (木)	ごはん・ほうれん草と麩のすまし汁 さばのみそ煮 きんぴら こたますいか	精白米／麩／砂糖／油／ごま 油／いりごま／ビスケット	さば／みそ／豚肉／牛乳	りんごジュース／ほうれん草／ しょうが／ごぼう／にんじん／ れんこん／さやいんげん／こた ますいか	りんごジュース ビスケット 牛乳	505 17	556 20.2	
7 (金)	ごはん・オクラと豆腐のみそ汁 ポークケチャップ おいものフライ オレンジ	精白米／バター／砂糖／じゃ がいも／薄力粉／パン粉／油 ／ホットケーキミックス／ メープルシロップ	牛乳／木綿豆腐／みそ／豚肉 ／たまご／あおのり	オクラ／えのきたけ／たまねぎ ／にんじん／バナナ	牛乳 ホットケーキ 牛乳	512 18.2	530 18	
10 (月)	ごはん・油あげのごまつなのみそ汁 豆腐ハンバーグ きゅうりとちくわの和え物 バナナ	ビスケット／精白米／パン粉 ／かたくり粉／油／いりごま ／砂糖／ごま油／コーンフ レーク	油揚げ／みそ／木綿豆腐／鶏 肉／ちくわ／牛乳	小松菜／にんじん／たまねぎ／ きゅうり／もやし／バナナ	ビスケット コーンフレーク 牛乳	497 15.7	532 18.2	
12 (水)	ごはん・かきたま汁 とり肉としめじの塩こうじ炒め 野菜のしらす和え バナナ	精白米／かたくり粉／砂糖／ 油／せんべい	牛乳／わかめ／たまご／鶏肉 ／しらす干し	ねぎ／しめじ／チンゲンサイ／ たまねぎ／にんじん／ほうれん 草／もやし／バナナ	牛乳 せんべい 牛乳	498 19.1	512 19.1	
13 (木)	わかめごはん・野菜スープ ジャーマンオムレツ スパゲティサラダ オレンジ	精白米／油／じゃがいも／ス パゲッティ／マヨネーズ／砂 糖／ビスケット	わかめ／鶏肉／ベーコン／た まご／牛乳	りんごジュース／キャベツ／ にんじん／たまねぎ／きゅうり ／ホールコーン／オレンジ	りんごジュース ビスケット 牛乳	509 13.3	562 16	
17 (月)	ごはん・きのこスープ 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／ せんべい	牛乳／豚肉	しめじ／えのきたけ／にんじん ／しょうが／にんにく／トマト (缶)／たまねぎ／きゅうり／ ホールコーン／バナナ	牛乳 せんべい 牛乳	562 18.2	590 17.8	
18 (火)	ぶりかけごはん・こまつなとねぎのみそ汁 ヒレカツ ひじきと野菜のサラダ オレンジ	ビスケット／精白米／薄力粉 ／パン粉／油／砂糖／ドッグ パン／コーンスターチ／砂糖	みそ／豚肉／たまご／干ひじ き／牛乳	ねぎ／小松菜／干椎茸／きゅう り／もやし／にんじん／オレンジ	ビスケット ミルクサンド 牛乳	503 19.3	532 21.6	
19 (水)	ごはん・キャベツと油あげのみそ汁 サケのてり焼き 肉じゃが こたますいか	精白米／かたくり粉／油／ じゃがいも／砂糖／白玉粉／ ホットケーキミックス	ヨーグルト／油揚げ／みそ／ 鮭／豚肉／牛乳／パルメザン チーズ	キャベツ／しょうが／たまねぎ ／にんじん／ごぼう／こたます いか	ヨーグルト ボンデケーキ 牛乳	517 25.7	544 26	
20 (木)	ごはん・オクラとたまごのスープ ビビンバ ゆでとうもろこし バナナ	精白米／砂糖／ごま油／バ ター／きょうざの皮／油	たまご／豚肉／牛乳	りんごジュース／オクラ／ しょうが／ほうれん草／もやし ／にんじん／とうもろこし／バ ナナ／かぼちゃ	りんごジュース かぼちゃパイ 牛乳	484 14.3	517 16.8	
21 (金)	ごはん・麩とわかめのみそ汁 とり肉のバーベキューソース焼き ウィンナーと野菜のソテー オレンジ	精白米／麩／砂糖／油／食パ ン／バター	わかめ／みそ／鶏肉／ウイン ナー／牛乳／パルメザンチー ズ	バナナ／ねぎ／にんにく／キャ ベツ／にんじん／エリンギ／オ レンジ	バナナ チーズトースト 牛乳	506 19.7	541 22.4	
24 (月)	ごはん・オクラとじゃが芋のみそ汁 とり肉のから揚げ 野菜のごま和え オレンジ	精白米／じゃがいも／かたく り粉／油／砂糖／すりごま／ ロールパン／バター	牛乳／みそ／鶏肉／油揚げ	オクラ／にんにく／小松菜／に んじん／干椎茸／オレンジ	牛乳 ラスク 牛乳	550 20.4	586 20.6	
25 (火)	ごはん・こまつなとエリンギのみそ汁 めかじきの照りあんかけ ぶた肉と切干大根の炒め物 こたますいか	精白米／かたくり粉／油／砂 糖／薄力粉／バター	みそ／めかじき／豚肉／ちく わ／牛乳／きな粉／豆乳／た まご	バナナ／エリンギ／小松菜／ しょうが／切干大根／にんじん ／たまねぎ／こたますいか	ビスケット バナナきなこケーキ 牛乳	504 22.8	538 25	
26 (水)	ごはん・ねぎと油あげのみそ汁 ぶた丼 春雨レタスサラダ オレンジ	精白米／油／しらたき／砂糖 ／はるさめ／ごま油／ホット ケーキミックス	ヨーグルト／油揚げ／みそ／ 豚肉／豆腐／牛乳／ウイン ナー	ねぎ／干し椎茸／にんじん／た まねぎ／レタス／きゅうり／ ホールコーン／オレンジ	ヨーグルト アメリカンドック 牛乳	511 20.4	524 18.7	
27 (木)	ミートスパゲティ・コーンスープ フライドポテト フレンチサラダ バナナ・オレンジ	油／砂糖／バター／スパゲッ ティ／じゃがいも／せんべ い	牛乳／豚肉／鶏肉／あおのり ／ロースハム／ヨーグルト	たまねぎ／にんじん／クリーム コーン／ホールコーン／キャ ベツ／トマト／きゅうり／オレン ジ／バナナ	牛乳 ヨーグルト せんべい・麦茶	552 23.5	560 23.5	
28 (金)	ごはん・野菜スープ チーズハンバーグ キャベツのおかかマヨ和え バナナ	精白米／パン粉／油／マヨ ネーズ／砂糖／クラッカー／ いちごジャム	ベーコン／鶏肉／豚肉／牛乳 ／チーズ／かつお節	りんごジュース／アスパラガ ス／にんじん／たまねぎ／キャ ベツ／オレンジ	りんごジュース クラッカーサンド 牛乳	515 18.3	563 22	
31 (月)	ごはん・油あげとしめじのみそ汁 夏野菜カレー ツナと野菜のサラダ バナナ	精白米／油／砂糖／せんべい ／かたくり粉／油／砂糖／ツ ナ	牛乳／油揚げ／わかめ／みそ ／鶏肉／ツナ	しめじ／しょうが／にんにく／ たまねぎ／にんじん／なす／か ぼちゃ／ズッキーニ／キャベツ ／きゅうり／ホールコーン／バ ナナ	牛乳 せんべい 牛乳	557 19.4	584 19.6	
※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	513 18.4	546 19.7