

令和8年9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		午後おやつ	3歳 未満児 134kcal 未満児 134kcal 未満児 134kcal	3歳 以上児 134kcal 以上児 134kcal 以上児 134kcal
1 (火)	ごはん・ほうれん草と麩のすまし汁 豆腐のコロコロあげ きゅうりとちくわの和え物 バナナ	精白米／麩／砂糖／パン粉／ かたくり粉／油／いりごま／ ごま油／じゃがいも	豆腐／鶏肉／ちくわ／牛乳	りんごジュース／ほうれん草 ／たけのこ（水煮）／たまねぎ ／にんじん／きゅうり／もやし ／バナナ	りんごジュース じゃがもち 牛乳	486 13.5	523 16	
2 (水)	ふりかけごはん・油あげとわかめのみそ汁 とり肉のケチャップ焼き ウィンナーと野菜のソテー 梨（0・1歳児組はバナナ）	精白米／砂糖／油／ホット ケーキミックス／シロップ	ヨーグルト／わかめ／油揚げ ／みそ／鶏肉／ウィンナー／ 牛乳／たまご	にんにく／キャベツ／にんじん ／エリンギ／梨／バナナ	ヨーグルト ホットケーキ 牛乳	512 21.2	532 20.2	
3 (木)	ごはん・ねぎとしめじのみそ汁 親子丼 さつまいもスティック オレンジ	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	ねぎ／しめじ／にんじん／たま ねぎ／オレンジ／バナナ／みか ん(缶)	牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	508 16.6	549 16.6	
4 (金)	ごはん・こまつなとえのきののみそ汁 さばのてりあんかけ とり肉と野菜の炒め物 オレンジ	精白米／砂糖／かたくり粉／ 油／食パン／バター	みそ／さば／鶏肉／牛乳／き な粉	バナナ／小松菜／えのきたけ／ ごぼう／にんじん／キャベツ／ もやし／オレンジ	バナナ きなこトースト 牛乳	510 21.9	560 26.1	
7 (月)	ごはん・マカロニスープ 豆腐ハンバーグ 春雨レタスサラダ バナナ	精白米／マカロニ／油／パン 粉／かたくり粉／はるさめ／ 砂糖／ごま油／ロールパン／ バター	牛乳／ベーコン／豆腐／鶏肉	にんじん／たまねぎ／レタス／ きゅうり／ホールコーン／パナ ナ	牛乳 ラスク 牛乳	549 18.4	573 18	
8 (火)	わかめごはん・きのこスープ キッシュ ツナサラダ オレンジ	精白米／バター／マヨネーズ ／砂糖／さつまいも	わかめ／たまご／ベーコン／ 生クリーム／チーズ／ツナ／ 牛乳	りんごジュース／しめじ／え のきたけ／にんじん／たまねぎ ／キャベツ／きゅうり／オレンジ	りんごジュース スイートポテト 牛乳	513 14.3	568 17.2	
9 (水)	ごはん・オクラと豆腐のみそ汁 とりのから揚げ 野菜のごま和え オレンジ	ビスケット／精白米／かたくり 粉／油／ごま／砂糖／ク ラッカー／いちごジャム	豆腐／みそ／鶏肉／牛乳	オクラ／にんにく／小松菜／に んじん／もやし／オレンジ	ビスケット クラッカーサンド 牛乳	501 17.3	548 20.3	
10 (木)	ごはん・わかめとしめじのスープ ボーカカレー 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	ヨーグルト／わかめ／豚肉／ 牛乳	しめじ／万能ねぎ／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	ヨーグルト せんべい 牛乳	560 19.3	590 17.8	
11 (金)	ごはん・大根と油あげのみそ汁 サケのしょうが焼き きんぴら 梨（0・1歳児組はバナナ）	精白米／油／ごま油／砂糖／ いりごま／ホットケーキミッ クス	牛乳／油揚げ／みそ／鮭／豚 肉／たまご／チーズ	大根／しょうが／ごぼう／にん じん／れんこん／さやいんげん ／梨／バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	501 24.4	510 23.4	
14 (月)	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 ささみと野菜のごま和え バナナ	精白米／はるさめ／ごま油／ かたくり粉／砂糖／ごま／ ロールパン／油	牛乳／豚肉／豆腐／みそ／鶏 肉／きな粉	にんじん／チンゲンサイ／にん にく／しょうが／ねぎ／もやし ／キャベツ／きゅうり／切干大 根／バナナ	牛乳 あげパン 牛乳	521 20.3	528 20.4	
15 (火)	ごはん・豆腐となすのみそ汁 メンチカツ ひじきと野菜のサラダ オレンジ	精白米／薄力粉／パン粉／油 ／砂糖／コーンフ레이크	豆腐／みそ／豚肉／たまご／ 干ひじき／牛乳	りんごジュース／えのきたけ ／なす／たまねぎ／きゅうり／ もやし／にんじん／オレンジ	りんごジュース コーンフ레이크 牛乳	505 16	557 18.8	
16 (水)	ごはん・小松菜のすまし汁 めかじきのバターしょうゆ焼き 肉じゃが バナナ	精白米／砂糖／バター／油／ じゃがいも／しらたき／きよ うざの皮／シロップ	ヨーグルト／めかじき／豚肉 ／牛乳／チーズ／魚肉ソーセ ージ	小松菜／にんじん／干し椎茸／ パセリ／たまねぎ／バナナ	ヨーグルト きょうざの皮ピザ 牛乳	519 23.4	535 23.6	
17 (木)	ふりかけごはん・麩とわかめのみそ汁 とりのてり焼き 春雨の和風いため 梨（0・1歳児組はバナナ）	ビスケット／精白米／麩／か たくり粉／はるさめ／ごま油 ／砂糖／ごま	わかめ／みそ／鶏肉／ウィン ナー／鮭／干ひじき	ねぎ／しょうが／しめじ／キャ ベツ／たまねぎ／にんじん／梨 ／バナナ	ビスケット おにぎり（サケ・ひじき） 麦茶	489 15.2	552 18.1	
18 (金)	ごはん・たまごときのこのスープ ビビンバ あげかぼちゃ オレンジ	精白米／砂糖／ごま油／かた くり粉／油／食パン／いちご ジャム／バター	牛乳／たまご／豚肉	しめじ／ねぎ／しょうが／ほう れん草／もやし／にんじん／か ぼちゃ／オレンジ	牛乳 ジャムサンド 牛乳	539 17.6	573 17.3	
24 (木)	ごはん・かぶのスープ チキンカレー パンサンズ バナナ	精白米／油／じゃがいも／砂 糖／はるさめ／ごま油／せん べい	鶏肉／ロースハム／牛乳	りんごジュース／かぶ／えの きたけ／にんじん／にんにく／ しょうが／トマト（缶）／たま ねぎ／きゅうり／ホールコーン ／バナナ	りんごジュース せんべい 牛乳	530 14.7	580 17.4	
25 (金)	ごはん・キャベツのみそ汁 お月見ハンバーグ 野菜としらすの和え物 オレンジ	精白米／パン粉／砂糖／ごま ／じゃがいも／薄力粉／油	牛乳／みそ／鶏肉／豚肉／牛 乳／たまご／しらす干し	干し椎茸／キャベツ／たまねぎ ／もやし／小松菜／にんじん／ オレンジ	牛乳 みそポテト 牛乳	551 23.6	585 24	
28 (月)	ふりかけごはん・小松菜としめじのすまし汁 とり肉とさつま芋の揚げ煮 和風ナムル バナナ	ビスケット／精白米／砂糖／ さつまいも／かたくり粉／油 ／ごま油	鶏肉／わかめ／ツナ／牛乳／ ゼラチン	小松菜／しめじ／もやし／にん じん／きゅうり／バナナ／りん ごジュース／みかん(缶)／もも (缶)	ビスケット フルーツジュレ 牛乳	499 14.1	539 16.1	
29 (火)	ごはん・かぶと油あげのみそ汁 さばのカレー焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	精白米／油／しらたき／砂糖 ／食パン／バター	ヨーグルト／油揚げ／みそ／ さば／豚肩／高野豆腐／牛乳 ／バルメザンチーズ	かぶ／にんじん／干し椎茸／切 干大根／さやいんげん／レン ジ	ヨーグルト チーストースト 牛乳	543 27.6	577 28.3	
30 (水)	ラーメン・わかめおにぎり あげソーセージ ツナとコーンのサラダ バナナ・梨（0・1歳児組はオレンジ）	中華めん／ごま油／精白米／ 薄力粉／油／砂糖／せんべい	牛乳／チャーシュー／なると ／わかめ／魚肉ソーセージ／ たまご／ツナ／ヨーグルト	ねぎ／キャベツ／きゅうり／ ホールコーン／にんじん／パナ ナ／梨／オレンジ	牛乳 ヨーグルト・麦茶 せんべい	526 19.9	539 19.5	
※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	519 18.9	554 20.0