令和8年11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 3歳未満児	栄養価 3歳以上児
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)
2 (月)	ごはん・こまつなのすまし汁 ハンバーグ フレンチサラダ オレンジ	精白米／砂糖／パン粉／油／ロールパン／砂糖	豚肉／牛乳／ロースハム／牛乳／きな粉	バナナ／小松菜／にんじん／干し椎茸／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／ホールコーン／オレンジ	バナナ	510	550
					あげパン 牛乳	18.2	21
4 (水)	ごはん・だいこんと油あげのみそ汁 おやこ丼 あげかぼちゃ オレンジ	精白米／油／砂糖／かたくり粉／薄力粉／バター	油揚げ／みそ／鶏肉／生揚げ／たまご／牛乳	りんごジュース／大根／にんじん／たまねぎ／かぼちゃ／オレンジ／バナナ	りんごジュース	506	563
					バナナケーキ 牛乳	16.8	20
5 (木)	肉汁うどん・わかめおにぎり とり肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	油／うどん／砂糖／精白米／じゃがいも／薄力粉	ヨーグルト／豚肉／わかめ／鶏肉／かつおぶし／牛乳／みそ	ねぎ／にんじん／小松菜／しょうが／ブロッコリー／バナナ	ヨーグルト	521	542
					みそポテト 牛乳	24.2	24.3
6 (金)	ごはん・キャベツとわかめのみそ汁 さばのカレー焼き 切り干し大根の煮物 りんご（0・1歳児組はオレンジ）	精白米／油／しらたき／砂糖	牛乳／わかめ／みそ／さば／豚肉／高野豆腐／ヨーグルト／生クリーム	キャベツ／にんじん／干し椎茸／切干大根／さやいんげん／りんご／バナナ／みかん(缶)	牛乳	517	525
					フルーツヨーグルト 麦茶	23.2	22.2
9 (月)	ごはん・かぶと油あげのみそ汁 とり肉としめじの塩こうじ炒め バンサンスー オレンジ	精白米／油／はるさめ／ごま油／砂糖／さつまいも／バター	油揚げ／みそ／鶏肉／塩こうじ／ロースハム／牛乳	バナナ／かぶ／しめじ／チンゲンサイ／たまねぎ／にんじん／きゅうり／ホールコーン／オレンジ	バナナ	509	565
					キャラメルポテト 牛乳	15.2	17.9
10 (火)	ごはん・たまごとレタスのスープ 豆腐のコロコロ揚げ ツナと野菜の中華和え りんご（0・1歳児組はバナナ）	ビスケット／精白米／パン粉／かたくり粉／油／砂糖／ごま油／ドッグパン／コーンスターチ／薄力粉	たまご／木綿豆腐／鶏肉／ツナ／牛乳	レタス／たけのこ(水煮)／たまねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／りんご	ビスケット	523	549
					ミルクサンド 牛乳	16.5	18.2
11 (水)	ごはん・こまつなと豆腐のみそ汁 ポークカレー 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	ヨーグルト／木綿豆腐／みそ／豚肉／ウィンナー／牛乳	小松菜／しょうが／にんにく／トマト(缶)／たまねぎ／にんじん／キャベツ／エリンギ／バナナ	ヨーグルト	559	581
					せんべい 牛乳	20.9	19.8
12 (木)	ごはん・きのこのスープ メンチカツ キャベツのおかかマヨ和え オレンジ	精白米／薄力粉／パン粉／油／マヨネーズ／砂糖／白玉粉／ホットケーキミックス	牛乳／豚肉／かつお節／パルメザンチーズ	えのきたけ／しめじ／たまねぎ／キャベツ／にんじん／オレンジ	牛乳	561	595
					ポンデケージョ 牛乳	20.3	20.3
13 (金)	ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 めかじきの照りあんかけ きゅうりとちくわの和え物 バナナ	精白米／じゃがいも／かたくり粉／いりごま／砂糖／ごま油／食パン／バター	わかめ／みそ／めかじき／ちくわ／牛乳／パルメザンチーズ	りんごジュース／ねぎ／しょうが／きゅうり／もやし／バナナ	りんごジュース	511	530
					チーズトースト 牛乳	19.6	21.2
16 (月)	ふりかけごはん・豆乳みそ汁 ポテトコロッケ ハムとブロッコリーのサラダ バナナ	精白米／じゃがいも／油／薄力粉／パン粉／マヨネーズ／ロールパン／バター／砂糖	牛乳／豚肉／豆乳／みそ／ロースハム	白菜／にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／きゅうり／レタス／バナナ	牛乳	562	590
					ラスク 牛乳	18.3	17.9
17 (火)	ごはん・ほうれん草と麸のすまし汁 さわらのバターしょうゆ焼き ぶた肉と野菜のごまみそ煮 オレンジ	精白米／麸／かたくり粉／油／じゃがいも／砂糖／ねりごま／すりごま／クラッカー／いちごジャム	さわら／豚肉／生揚げ／みそ／牛乳	りんごジュース／ほうれん草／干し椎茸／大根／にんじん／オレンジ	りんごジュース	490	538
					クラッカーサンド 牛乳	23.3	28.3
18 (水)	ごはん・キャベツと油あげのみそ汁 とり肉のからあげ ひじきのサラダ オレンジ	精白米／かたくり粉／油／砂糖／さつまいも／バター	油揚げ／みそ／鶏肉／干ひじき／牛乳／たまご／生クリーム	バナナ／キャベツ／にんにく／きゅうり／もやし／にんじん／オレンジ	バナナ	544	607
					スイートポテト 牛乳	16.8	19.5
19 (木)	ごはん・はくさいとベーコンのスープ ポークケチャップ スパゲティサラダ バナナ	精白米／バター／砂糖／スパゲッティー／マヨネーズ／せんべい	牛乳／ベーコン／豚肉／ヨーグルト	白菜／たまねぎ／にんじん／きゅうり／ホールコーン／バナナ	牛乳	510	529
					ヨーグルト せんべい・麦茶	19.2	18.9
20 (金)	ごはん・中華スープ ビビンバ さつまいもスティック りんご（0・1歳児組はバナナ）	精白米／はるさめ／砂糖／ごま油／さつまいも／油／かたくり粉／食パン／バター	ヨーグルト／豚肉／牛乳／きな粉	にんじん／キャベツ／しょうが／ほうれん草／もやし／りんご	ヨーグルト	572	598
					きなこトースト 牛乳	18.3	16.5
24 (火)	ミートスパゲティ・とり肉とはくさいのスープ フライドポテト ツナサラダ・バナナ シャインマスカット（0・1歳児組はオレンジ）	油／砂糖／バター／スパゲッティー／じゃがいも／マヨネーズ／せんべい	豚肉／鶏肉／あおのり／ツナ／牛乳	りんごジュース／たまねぎ／にんじん／白菜／しょうが／キャベツ／きゅうり／シャインマスカット／バナナ	りんごジュース	488	528
					せんべい 牛乳	16.2	19.4
25 (水)	わかめごはん・豆腐のすまし汁 とり肉のごまみそ焼き 春雨レタスサラダ りんご（0・1歳児組はオレンジ）	精白米／ねりごま／すりごま／はるさめ／砂糖／ごま油／コーンフレーク	ヨーグルト／わかめ／木綿豆腐／鶏肉／みそ／牛乳	にんじん／えのきたけ／レタス／きゅうり／ホールコーン／りんご	ヨーグルト	545	575
					コーンフレーク 牛乳	20.5	19.8
26 (木)	ごはん・かぶとわかめのみそ汁 とうふハンバーグ ほうれん草と切り干しだいこんの和え物 オレンジ	精白米／パン粉／かたくり粉／油／すりごま／マヨネーズ／砂糖／ホットケーキミックス／シロップ	わかめ／みそ／木綿豆腐／鶏肉／ちくわ／牛乳／たまご	バナナ／かぶ／にんじん／たまねぎ／ほうれん草／切干大根／オレンジ	バナナ	471	515
					ホットケーキ 牛乳	16.2	18.7
27 (金)	ごはん・かきたま汁 ぶりの照り焼き きんぴら バナナ	精白米／かたくり粉／バター／油／ごま油／砂糖／いりごま／食パン／いちごジャム	牛乳／たまご／ぶり／豚肉	ねぎ／しょうが／ごぼう／にんじん／れんこん／さやいんげん／バナナ	牛乳	570	591
					ジャムサンド 牛乳	21.9	22
30 (月)	ごはん・野菜スープ キーマカレー マカロニサラダ オレンジ	精白米／油／砂糖／マカロニ／マヨネーズ／ビスケット	ベーコン／豚肉／牛乳	バナナ／キャベツ／にんじん／にんにく／しょうが／たまねぎ／トマト(缶)／きゅうり／ホールコーン／オレンジ	バナナ	544	607
					ビスケット 牛乳	16.7	19.3
					月平均	527 19.1	562 20.3

※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。