

令和2年5月



献立表



上井草保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄		赤	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	緑	体の調子を整えるもの
				その他		
01 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ いんげんの白和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 三温糖 白滝、三温糖、白ごま	油揚げ ブリ 木綿豆腐	もやし、チンゲン菜 生姜 さやいんげん、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	ブルマンライス(パン)、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン	
02 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 じゃが芋 油、片栗粉、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	玉ねぎ、ブロッコリー、人参 小松菜、もやし	米みそ、煮干し 醤油、塩 かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
07 木	昼食	① ごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、醤油 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
08 金	昼食	① アスパラカレーライス ② わかめと春雨のサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 春雨、油、ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、アスパラ 人参 オレンジ	カレールー 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① お茶・麦茶 ② 肉うどん	干しうどん、三温糖	豚もも肉	人参、万能ねぎ	醤油、削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩
09 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	玉ねぎ、水菜 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋さんどん	さつま芋、三温糖	牛乳		塩
11 月	昼食	① ごはん ② 若竹汁 ③ 鶏肉のマーメレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ ⑤ 甘夏	米 マーメレード マヨドレ	カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	たけのこ(水煮)、人参 にんにく、生姜 かぼちゃ、きゅうり 甘夏	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー
12 火	昼食	① 麦入りごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米、押麦 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し かつおだし汁、醤油、塩 みりん風、かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 揚げパン	ライスファイン(パン)、油、三温糖	牛乳		
13 水	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ミントマト ④ 清見オレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 ミントマト 清見オレンジ	醤油、中華だしの素、昆布(だし用)、塩 かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃことチーズのおやき風 ③ そら豆の塩炒り	米、小麦粉	牛乳 ビザ用チーズ、じゃこ、青のり	そら豆	醤油 塩
14 木	昼食	① ふりかけごはん ② かぶの味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バナナ	米、白ごま 白滝、三温糖、油 三温糖	かつお節 木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	かぶ、小松菜、えのき茸 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	みりん風、醤油 米みそ、煮干し かつおだし汁、醤油、みりん風、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー
15 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜のカレースープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ デコボン	米、押麦 パン粉、マヨドレ コーン缶、油	ベーコン 生鮭	白菜、玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 デコボン	昆布(だし用)、コンソメ、塩、カレー粉、こしょう 酒、パセリ粉、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートマカロニ	マカロニ、油、バター、小麦粉	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ、トマトピューレ	ケチャップ、塩、醤油、こしょう
16 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ いんげんのおかか和え	米 さつま芋 コーン缶、三温糖、油、片栗粉	鶏もも肉 かつお節	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 もやし、さやいんげん	米みそ、煮干し 醤油、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
18 月	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草とベーコンのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ ジューシーオレンジ	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	ほうれん草、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー ジューシーオレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトもち	じゃが芋、片栗粉、三温糖、バター	牛乳		醤油

19 火	昼食	① 菜めし ② じゃがいものすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米 じゃが芋 パン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	カットわかめ 鶏ひき肉、豆乳	小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこプリン ③ ばりんこ	三温糖 ばりんこ	牛乳 牛乳、きな粉	寒天	
20 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ いんげんの白和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 三温糖 白滝、三温糖、白ごま	油揚げ ブリー 木綿豆腐	もやし、チンゲン菜 生姜 さやいんげん、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	ブルマンライス(パン)、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン	
21 木	昼食	① ごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ バナナ	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、醤油 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
22 金	昼食	① アスパラカレーライス ② 小松菜と春雨のサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 春雨、油、ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参、アスパラ 小松菜、人参 オレンジ	カレーウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① お茶・麦茶 ② きつねうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ	人参、万能ねぎ	醤油、削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩
23 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	玉ねぎ、水菜 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋さんどん	さつま芋、三温糖	牛乳		塩
25 月	昼食	① ごはん ② 若竹汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ ⑤ 甘夏	米 マーマレード マヨドレ	カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	たけのこ(水煮)、人参 にんにく、生姜 かぼちゃ、きゅうり 甘夏	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー
26 火	昼食	① 麦入りごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米、押麦 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し かつおだし汁、醤油、塩 みりん風、かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 揚げパン	ライスファイン(パン)、油、三温糖	牛乳		
27 水	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ミントマト ④ 清見オレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 ミニトマト 清見オレンジ	醤油、中華だしの素、昆布(だし用)、塩 かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃことチーズのおやき風 ③ そら豆の塩ゆで	米、小麦粉	牛乳 ビザ用チーズ、じゃこ、青のり	そら豆	醤油 塩
28 木	昼食	① ふりかけごはん ② かぶの味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バナナ	米、白ごま 白滝、三温糖、油 三温糖	かつお節 木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	かぶ、小松菜、えのき草 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	みりん風、醤油 米みそ、煮干し かつおだし汁、醤油、みりん風、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー
29 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜のカレースープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ デコボン	米、押麦 パン粉、マヨドレ コーン缶、油	ベーコン 生鮭	白菜、玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 デコボン	昆布(だし用)、コンソメ、塩、カレー粉、こしょう 酒、パセリ粉、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートマカロニ	マカロニ、油、バター、小麦粉	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ、トマトピューレ	ケチャップ、塩、醤油、こしょう
30 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ いんげんのおかか和え	米 さつま芋 コーン缶、三温糖、油、片栗粉	鶏もも肉 かつお節	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 さやいんげん、もやし	米みそ、煮干し 醤油、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ	

*乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。

*園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	490kcal	18.0g	14.0g	560kcal	21.0g	16.0g
今月の平均値	501kcal	20.0g	15.4g	557kcal	21.7g	15.4g