



令和4年9月

献立表

上井草保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
1 木	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩（小町麩） 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 グレープフルーツ	醤油、酒、塩、削り節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)	542 21.8 15.6	484 20.1 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルビス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルビス、牛乳		ベーキングパウダー		
2 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ	米 パン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢	583 21.3 21.5	515 19.7 20.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮		ベーキングパウダー、塩		
3 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまい芋の甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつまい芋、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒	531 20.2 13.5	475 18.9 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				
5 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつまい芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつまい芋、油、三温糖	かじき	かぶ、長ねぎ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩	578 22.5 18.4	512 20.7 17.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー		
6 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ りんご	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、あおのり しらす干し	とうがん、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	500 23.4 13.4	450 21.4 13.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		
7 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレーウ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 削り節(だし用)	578 20.7 18.0	512 19.2 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油		
8 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつまい芋の煮物 ⑤ りんご	米 三温糖 さつまい芋、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん りんご	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節(だし用)、みりん風	504 21.8 13.8	443 19.8 14.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	無添加食パン、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
9 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ	米 春雨 三温糖、油 三温糖、ごま油	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	559 20.7 13.5	496 19.2 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 二色おはぎ(あずき・きな粉)	米、もち米、三温糖	牛乳 きな粉、小豆		塩		
10 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	504 22.7 16.1	455 21.1 16.1
	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、三温糖、油	牛乳 豆乳	かぼちゃ			
12 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ オレンジ	米、押麦 さつまい芋、コーン缶 油、小麦粉、三温糖	豆乳、ウィンナー カレイ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	573 23.5 15.8	508 21.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
13 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ パナナ	米 じゃがいも 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	 ごぼう、人参 バナナ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、削り節(だし用)	503 22.3 14.7	451 20.5 14.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう		
14 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ 梨	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、まいたけ 人参 白菜、小松菜 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	555 19.7 20.7	494 18.4 19.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ラスク	無添加食パン、三温糖、バター	牛乳				
15 木	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩（小町麩） 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 グレープフルーツ	醤油、酒、塩、削り節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)	542 21.8 15.6	484 20.1 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルビス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルビス、牛乳		ベーキングパウダー		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
16 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 パン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢	583 21.3 21.5	515 19.7 20.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮		ベーキングパウダー、塩		
17 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまいの甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつまい、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒	531 20.2 13.5	475 18.9 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー	牛乳 マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				
20 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ りんご	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、あおのり しらす干し	とうがん、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	500 23.4 13.4	450 21.4 13.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティー	牛乳 スパゲティー、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		
21 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 柿	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 柿	カレーウ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 削り節(だし用)	586 20.7 18.0	519 19.3 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	牛乳 米、三温糖、白ごま	牛乳 油揚げ		醤油、かつお節		
22 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつまいサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつまい、油、三温糖	かじき	かぶ、長ねぎ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩	578 22.5 18.4	512 20.7 17.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	牛乳 小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー		
24 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	504 22.7 16.1	455 21.1 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃスコーン	牛乳 ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	かぼちゃ			
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ オレンジ	米、押麦 さつまい、コーン缶 油、小麦粉、三温糖	豆乳、ウィンナー カレイ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 ブロッコリー オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	573 23.5 15.8	508 21.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
27 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ バナナ	米 じゃがいも 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 バナナ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、削り節(だし用)	503 22.3 14.7	451 20.5 14.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	牛乳 焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう		
28 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ 柿	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、まいたけ 人参 白菜、小松菜 柿	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	564 19.7 20.7	501 18.5 19.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ラスク	牛乳 無添加食パン、三温糖、バター	牛乳				
29 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつまいの煮物 ⑤ りんご	米 三温糖 さつまい、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん りんご	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節(だし用)、みりん風	504 21.8 13.8	443 19.8 14.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	牛乳 無添加食パン、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
30 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 三温糖、ごま油	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	512 18.6 15.9	458 17.6 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃが芋の味噌がらめ	牛乳 じゃがいも、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風		

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)	475kcal	18.5g	14.2g	540kcal	21.0g	15.5g
今月の平均値	482kcal	20.0g	16.2g	541kcal	21.6g	16.4g