



令和4年12月

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)
01 木	昼食	① ごはん ② けんちん汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 じゃが芋、車麩、こんにゃく、油、三温糖 白ごま、三温糖	鶏もも肉、油揚げ さば 油揚げ	大根、人参、椎茸、ごぼう、わらび 生姜 小松菜、人参 みかん	醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)	572 28.3 21.2	505 25.3 20.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
02 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ パナナ	米、じゃが芋、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩	559 22.5 16.5	501 21.1 16.7
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏中華ラーメン	焼きそばめん、三温糖、ごま油	鶏もも肉、カットわかめ	玉ねぎ、人参	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩、みりん風、こしょう		
03 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩	518 25.0 12.9	465 22.7 13.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	無添加食パン	牛乳	いちごジャム			
05 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉 かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油	520 22.2 14.2	466 20.5 14.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
06 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご	米 油、小麦粉、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	ブリ	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	607 27.0 22.2	536 24.3 20.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそパゲティー	スパゲティー、油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風		
07 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ パナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	611 22.6 20.2	537 20.8 19.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	無添加食パン、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
08 木	昼食	① 五目うどん ② ジャーマンポテト ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油	鶏もも肉 ベーコン	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 塩 塩	552 19.4 16.2	489 18.2 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ		
09 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭の黄金焼 ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米、押麦 マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 人参 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油	609 25.4 21.4	536 23.0 20.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー		
10 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	ぶなしめじ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩	534 23.1 15.9	477 21.2 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳 (無調整)	バナナ			
12 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	564 23.7 17.9	501 21.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト (無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
13 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米 さつま芋、揚げ油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 塩、酢	580 17.7 15.2	513 16.8 15.2
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 食べる煮干し		
14 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、小ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油	526 20.4 15.5	456 18.5 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	ライスファイン、三温糖	牛乳 あずき		塩		
15 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、ぶなしめじ、小ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)	558 26.6 20.7	494 24.0 19.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、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		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 カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩	559 22.5 16.5	501 21.1 16.7
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏中華ラーメン	焼きそばめん、三温糖、ごま油	鶏もも肉、カットわかめ	玉ねぎ、人参	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩、みりん風、こしょう		
17 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩	518 25.0 12.9	465 22.7 13.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	無添加食パン	牛乳	いちごジャム			
19 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油	520 22.2 14.2	466 20.5 14.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
20 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご	米 油、小麦粉、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	ブリ	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	607 27.0 22.2	536 24.3 20.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそスバゲティ	スバゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風		
21 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	611 22.6 20.2	537 20.8 19.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	無添加食パン、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
22 木	昼食	① 五目うどん ② ジャーマンポテト ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油	鶏もも肉 ベーコン	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 塩 塩	552 19.4 16.2	489 18.2 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ		
23 金	昼食	① ピラフ ② コンソメスープ ③ ローストチキン ④ ツリーポテトサラダ ⑤ オレンジ	米、コーン缶 三温糖 じゃが芋、マヨドレ	ベーコン 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、かぶ、人参、セロリー 生姜 ブロッコリー、人参 オレンジ	コンソメ、塩、パセリ粉 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酒、みりん風 塩	606 23.5 20.3	531 21.4 19.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② クリスマスココアケーキ	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、豆乳ホイップ、スキムミルク	いちご	ココア、ベーキングパウダー		
24 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	ぶなしめじ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩	534 23.1 15.9	477 21.2 15.8
	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 (無調整)	バナナ			
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	564 23.7 17.9	501 21.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト (無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
27 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつまいもコロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米 さつまいも、揚げ油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 塩、酢	580 17.7 15.2	513 16.8 15.2
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 食べる煮干し		
28 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、小ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油	526 20.4 15.5	456 18.5 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	ライスファイン、三温糖	牛乳 あずき		塩		

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(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	498kcal	21.0g	17.0g	562kcal	23.0g	17.4g