



令和5年2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) 脂質(g)
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ はっさく	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、コーン缶、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	624 22.1 20.1	546 20.3 19.2
	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		
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ りんご	米、押麦 焼麩 三温糖 三温糖、白ごま	ブリ 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	578 24.5 18.7	512 22.3 18.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃもち	片栗粉、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ			
03 金	昼食	① 鬼さんカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、レーズン 白菜、生椎茸、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 ボンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	528 20.2 19.5	456 18.9 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩		
04 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ スティックきゅうり	米 油、三温糖、片栗粉	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩	508 24.3 15.4	445 21.8 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアトースト	無添加食パン、油、三温糖	牛乳		ココア		
06 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん 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、塩 醤油、みりん風	537 23.5 15.7	469 20.7 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風パンネ	マカロニ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
07 火	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ パナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉、かつお節 かつお節	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	574 24.1 15.3	502 21.2 11.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう	さつまいも、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳				
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 小松菜と麩のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 三温糖 油、白ごま、三温糖	かつお節 かじき	小松菜、えのき茸 レンコン、人参 オレンジ	昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風	534 21.1 15.3	476 19.5 15.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー		
09 木	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のマーメレード焼き ④ しらすと大根のサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦 マーメレード ごま油、三温糖	ウイナー 鶏もも肉 しらす干し	かぶ、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 大根、きゅうり ボンカン	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう 酒、醤油 酢、醤油	512 21.4 12.9	459 19.8 13.4
	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、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
10 金	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐とわかめのスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ パナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり、人参 バナナ	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩	589 24.1 22.0	491 20.5 18.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② リゾット	米、じゃが芋、コーン缶、油、バター	牛乳 牛乳、ベーコン、粉チーズ	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉		
13 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつまいも、油、三温糖	さば 大豆水煮	かぶ、えのき茸、万能ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ 人参、きゅうり はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、醤油 酢、塩	545 23.6 17.3	478 21.5 16.1
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉、かつお節	人参、長ねぎ	醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
14 火	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ いよかん	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉、かつお節 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー いよかん	昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油	525 25.3 17.6	457 22.2 16.9
	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、クリーム缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			

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)
15 水	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ はっさく	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、コーン缶、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	624 22.1 20.1	546 20.3 19.2
	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		
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ りんご	米、押麦 焼麩 三温糖 三温糖、白ごま	ぶり 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	578 24.5 18.7	512 22.3 18.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃもち	片栗粉、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ			
17 金	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、生椎茸、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 ポンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	520 20.1 19.5	450 18.8 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩		
18 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ スティックきゅうり	米 油、三温糖、片栗粉	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩	508 24.3 15.4	445 21.8 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアトースト	無添加食パン、油、三温糖	牛乳		ココア		
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん 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、塩 醤油、みりん風	537 23.5 15.7	469 20.7 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風ペネ	マカロニ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
21 火	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉、かつお節 かつお節	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	574 24.1 10.3	502 21.2 11.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう	さつまいも、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳				
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 小松菜と麩のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 三温糖 油、白ごま、三温糖	かつお節 かじき	小松菜、えのき茸 レンコン、人参 オレンジ	昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風	534 21.1 15.3	476 19.5 15.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー		
24 金	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐とわかめのスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩	589 24.1 22.0	491 20.5 18.6	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② リゾット	米、じゃが芋、コーン缶、油、バター	牛乳 牛乳、ベーコン、粉チーズ	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉		
25 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ ボイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩	543 23.5 14.4	479 21.4 14.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつまいもきんとん ③ クラッカー	さつまいも、三温糖 クラッカー	牛乳	パン缶	塩		
27 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつまいも、油、三温糖	さば 大豆水煮	かぶ、えのき茸、万能ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ 人参、きゅうり はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、醤油 酢、塩	545 23.6 17.3	478 21.5 16.1
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉、かつお節	人参、長ねぎ	醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
28 火	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ いよかん	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉、かつお節 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー いよかん	昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油	525 25.3 17.6	457 22.2 16.9
	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			

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。  
※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(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	482kcal	20.8g	16.0g	551kcal	23.2g	16.9g