



献立表



令和5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		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 ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 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	595 22.6 21.8	531 21.3 21.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ	中華だしの素、塩、こしょう		
2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	453 22.3 13.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト	牛乳	いちごジャム			
4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、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		
5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	ぶり	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 肉みそスパゲティー	スパゲティー、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		
6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、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	622 23.0 20.4	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	ブルマンホワイト、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
7木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん 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 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩	526 21.2 12.6	468 19.6 13.2
	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		
8金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	わかめ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油	521 22.8 11.4	465 20.9 12.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩		
9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 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			
11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(小町麩) 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	522 22.7 14.2	467 20.8 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		
12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、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	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	638 21.2 18.3	561 19.7 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風		
13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(ゆで)、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(乾)		塩		
14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)	559 26.9 20.7	495 24.2 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)	
15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 ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 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	595 22.6 21.8	531 21.3 21.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ	中華だしの素、塩、こしょう		
16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	453 22.3 13.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト	牛乳	いちごジャム			
18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、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		
19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	ぶり	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 肉みそスパゲティー	スパゲティー、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		
20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、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	622 23.0 20.4	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	ブルマンホワイト、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
21木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん 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 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩	526 21.2 12.6	468 19.6 13.2
	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		
22金	昼食	① ピラフ ② コンソメスープ ③ ローストチキン ④ ポテトサラダ ⑤ ボイルブロッコリー ⑥ オレンジ	米 三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	ベーコン 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、かぶ、人参 生姜 人参 ブロッコリー オレンジ	コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酒、みりん風 塩 塩	561 21.5 18.2	495 19.8 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツリーケーキ	小麦粉、バター、三温糖、粉糖	牛乳 牛乳	ほうれん草、いちご	ベーキングパウダー		
23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 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			
25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(小町麩) 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	522 22.7 14.2	467 20.8 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		
26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、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	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	638 21.2 18.3	561 19.7 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風		
27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(ゆで)、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(乾)		塩		
28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)	559 26.9 20.7	495 24.2 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		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きます。
※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	497kcal	21.2g	16.9g	563kcal	23.2g	17.3g