

献立表



令和6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 木	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 かぼちゃ、きゅうり 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	563 23.6 22.3	480 20.1 19.5
	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	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉		
02 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、レーズン、にんにく、生姜 白菜、生椎茸、小ねぎ ブロッコリー、ぶなしめじ、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	546 20.0 21.7	481 18.7 19.9
	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		
03 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	512 24.3 15.9	449 21.8 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアトースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳		ココア		
05 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 はっさく	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 はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、削り節(だし用)、みりん風	552 23.7 16.5	487 21.3 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
06 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 りんご	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	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 りんご	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 醤油	563 23.4 10.8	495 20.6 11.6
	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				
07 水	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜 レンコン、人参 いよかん	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風	546 21.8 16.1	485 20.1 16.0
	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		
08 木	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 ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ボンカン	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	581 21.7 20.2	500 19.7 18.8
	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、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁			
09 金	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 バナナ	米、押麦 焼麩 三温糖 三温糖、白ごま	ブリ 木綿豆腐	水菜、ぶなしめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	562 25.2 17.9	498 22.9 17.5
	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			
10 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 さつま芋きんとん ③ クラッカー	さつま芋、三温糖 クラッカー	牛乳	パイン缶	塩		
13 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根の味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 小麦粉、油、三温糖 さつま芋、油、三温糖	カットわかめ さば 大豆水煮	切干大根 カットトマト缶、玉ねぎ 人参、きゅうり グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、醤油 酢、塩	537 23.5 16.7	475 21.4 16.0
	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	人参、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
14 水	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 りんご	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、小ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー りんご	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油	533 25.1 18.2	465 22.0 17.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコートトースト	ブルマンホワイト、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			

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)
15 木	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 かぼちゃ、きゅうり 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	563 23.6 22.3	480 20.1 19.5
	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	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉		
16 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、小ねぎ ブロッコリー、ぶなしめじ、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	538 19.9 21.7	475 18.6 19.9
	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		
17 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	512 24.3 15.9	449 21.8 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアトースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳		ココア		
19 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 はっさく	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 はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、削り節(だし用)、みりん風	552 23.7 16.5	487 21.3 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風ペンネ	ペンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
20 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 りんご	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	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 りんご	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 醤油	563 23.4 10.8	495 20.6 11.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう	さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳				
21 水	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜 レンコン、人参 いよかん	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風	546 21.8 16.1	485 20.1 16.0
	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		
22 木	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 ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉、豆乳 (無調整)	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ボンカン	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	581 21.7 20.2	500 19.6 18.8
	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、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁			
24 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、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 さつま芋きんとん ③ クラッカー	さつま芋、三温糖 クラッカー	牛乳	パイン缶	塩		
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根の味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 小麦粉、油、三温糖 さつま芋、油、三温糖	カットわかめ さば 大豆水煮	切干大根 カットトマト缶、玉ねぎ 人参、きゅうり グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、醤油 酢、塩	537 23.5 16.7	475 21.4 16.0
	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	人参、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
27 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ オレンジ	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり しらす干し	かぼちゃ、人参 生姜 大根、水菜 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	557 24.6 14.4	495 22.3 14.6
	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		
28 水	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 りんご	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、小ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー りんご	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油	533 25.1 18.2	465 22.0 17.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト、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			
29 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 バナナ	米、押麦 焼麩 三温糖 三温糖、白ごま	ブリ 木綿豆腐	水菜、ぶなしめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	562 25.2 17.9	498 22.9 17.5
	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			

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
 ※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	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.5g
今月の平均値	481kcal	21.0g	16.5g	549kcal	23.3g	17.2g