

献立表

令和6年4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)
01月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり 清見オレンジ	カレールウ 酢、塩	513 20.9 13.8	465 19.8 14.6
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩		
02月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	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)	504 23.7 13.9	439 21.1 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト	ブルマンホワイト、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油		
03月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオオロス ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油	525 20.0 14.3	470 18.7 14.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
04月	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米 油	豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩	576 21.3 18.3	489 19.6 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
05月	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油	551 22.6 17.9	483 20.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
06月	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩	508 23.0 15.9	456 21.1 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ			
08月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 塩	522 22.6 14.3	456 20.4 14.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド	ライスファイン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉				
09月	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 小ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	513 22.9 15.9	457 20.7 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
10月	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ 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、酒、塩、こしょう 醤油、削り節(だし用)、塩	517 19.9 13.5	456 18.4 13.7
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	バナナ、パイン缶、みかん缶			
11月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩	533 22.3 13.9	475 20.6 14.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア		
12月	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、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)	518 23.1 16.4	464 21.2 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう		
13月	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩	549 21.9 17.5	474 19.9 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳				

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月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり 清見オレンジ	カレールウ 酢、塩	513 20.9 13.8	465 19.8 14.6
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩		
16火	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	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)	504 23.7 13.9	439 21.1 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト	ブルマンホワイト、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油		
17水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油	525 20.0 14.3	470 18.7 14.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
18木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米 油	豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩	576 21.3 18.3	489 19.6 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
19金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油	551 22.6 17.9	483 20.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
20土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩	508 23.0 15.9	456 21.1 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ			
22月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 塩	522 22.6 14.3	456 20.4 14.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド	ライスファイン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉				
23火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 小ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	513 22.9 15.9	457 20.7 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
24水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ 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、酒、塩、こしょう 醤油、削り節(だし用)、塩	517 19.9 13.5	456 18.4 13.7
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	バナナ、パイン缶、みかん缶			
25木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩	533 22.3 13.9	475 20.6 14.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア		
26金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、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)	518 23.1 16.4	464 21.2 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう		
27土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩	549 21.9 17.5	474 19.9 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳				
30火	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 きゅうり、人参 グレープフルーツ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩	542 22.4 17.9	483 20.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかわおにぎり ③ ポリポリ小魚	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油 食べる煮干し		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
 ※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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	466kcal	20.2g	15.3g	528kcal	22.0g	15.6g