



献立表



令和6年5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 水	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ブリ 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	570 24.1 17.0	505 22.0 16.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー		
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	520 24.1 14.0	505 22.0 16.7
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
07 火	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩	541 20.1 16.6	479 19.0 16.6
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	パン缶、みかん缶、寒天(粉)			
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳 (無調整)	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩	542 22.0 16.3	471 19.9 16.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン			
09 木	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ パナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し (無添加・低塩分) バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 みりん風、醤油、削り節(だし用)	551 21.0 16.4	489 19.5 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー		
10 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、削り節(だし用) 塩	497 23.8 15.0	447 21.8 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃことチーズのおやき風	米	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油		
11 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.4
	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			
13 月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のココロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩	550 23.8 16.5	489 21.7 16.3
	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		
14 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、マヨドレ コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩	530 21.6 16.5	459 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 揚げパン	デュラムファイン、三温糖、揚げ油	牛乳				
15 水	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢	505 25.1 14.6	452 22.6 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩		
16 木	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ パナナ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、小ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩	547 23.4 14.1	486 21.4 14.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、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		
17 金	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ パナナ	米 じゃが芋 油、小麦粉	カットわかめ 鶏もも肉、青のり かつお節	玉ねぎ 生姜 ほうれん草、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	554 22.8 14.2	492 20.9 14.4
	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		

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)	
18 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩	537 20.0 14.5	479 18.7 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お麩ラスク ③ さつま芋マッシュ	焼麩(小町麩)、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 豆乳(無調整)				
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ポイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	537 20.0 14.5	464 21.9 14.2
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
21 火	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩	541 20.1 16.6	479 19.0 16.6
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	パン缶、みかん缶、寒天(粉)			
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳(無調整)	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩	542 22.0 16.3	471 19.9 16.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	牛乳 ブルマンホワイト、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン			
23 木	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し(無添加・低塩分) バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 みりん風、醤油、削り節(だし用)	551 21.0 16.4	489 19.5 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のほうれん草ケーキ	牛乳 米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー		
24 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ポイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、削り節(だし用) 塩	497 23.8 15.0	447 21.8 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃことチーズのおやき風	米	牛乳 ビザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油		
25 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナスコーン	牛乳 ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳(無調整)	バナナ			
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のココロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩	550 23.8 16.5	489 21.7 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風パンネ	牛乳 パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
28 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、マヨドレ コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩	530 21.6 16.5	459 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 揚げパン	牛乳 デュラムファイン、三温糖、揚げ油	牛乳				
29 水	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢	505 25.1 14.6	452 22.6 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	牛乳 じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩		
30 木	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バナナ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、小ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩	547 23.4 14.1	486 21.4 14.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	牛乳 小麦粉、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		
31 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	570 24.1 17.0	505 22.0 16.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきのミルクブレッド	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	466kcal	20.2g	15.3g	526kcal	22.2g	15.4g