



献立表



令和6年7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月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨(国産) 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩	498 20.7 17.0	438 18.9 16.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	食パン、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ			
2火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、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、酒 醤油、削り節(だし用)	508 23.2 16.2	451 21.1 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(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	牛乳 ヨーグルト(無糖)	パン缶、みかん缶			
3水	昼食	① なすのトマトスバゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スバゲティー、油、三温糖 レタス じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	トマト缶、なす、玉ねぎ、ぶなしめじ、ほぐし、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	536 22.0 14.9	476 20.2 14.9
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油 三温糖、白ごま	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 食べる煮干し、醤油		
4木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく、油 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩	572 21.6 17.0	507 20.0 16.7
	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		
5金	昼食	① セツチ ② 天の川スープ ③ 鶏肉の照り焼き ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖、油 干しとうめん 三温糖 油、三温糖	豚ひき肉 鶏もも肉 ツナ缶	人参、絹さや 人参、オクラ ブロッコリー、人参 オレンジ	酢、醤油、塩、昆布(だし用) 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 醤油、みりん風 酢、塩	548 23.6 15.3	468 21.3 13.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きらきらゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご天然果汁、まじめな果実オレンジ、寒天(粉)			
6土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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	豚もも肉 わかめ	玉ねぎ 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	530 21.0 15.4	474 19.5 15.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム			
8月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールー 酢、塩	547 21.9 14.6	492 20.6 15.2
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	鶏もも肉、わかめ	もやし	醤油、削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩		
9火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、削り節(だし用)、みりん風 醤油	510 21.8 14.6	457 20.1 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー		
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風	554 23.5 15.0	473 20.8 14.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	デュラムファイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳(無調整)				
11木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ スイカ	米、白ごま 油揚げ 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し(無添加・低塩分) 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、ぶなしめじ、ほぐし、人参 スイカ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	534 22.0 14.1	477 20.3 14.4
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩		
12金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ オレンジ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	わかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 オレンジ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩	533 22.7 16.4	476 20.8 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	まじめな果実オレンジ	ベーキングパウダー		
13土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 油揚げ じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、わかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)	539 21.4 14.5	481 19.8 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ			

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)
16 火	朝食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、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、酒 醤油、削り節(だし用)	508 23.2 16.2	451 21.1 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(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	牛乳 ヨーグルト(無糖)	パン、みかん缶			
17 水	朝食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ パナナ	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	トマト缶、なす、玉ねぎ、ぶなしめじ、ほぐし、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 パナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	536 22.0 14.9	476 20.2 14.9
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油 三温糖、白ごま	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 食べる煮干し、醤油		
18 木	朝食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく、油 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩	572 21.6 17.0	507 20.0 16.7
	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		
19 金	朝食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 三温糖、油 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ、ほぐし 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	486 20.0 17.0	439 18.7 16.7
	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		
20 土	朝食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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	豚もも肉 わかめ	玉ねぎ 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	530 21.0 15.4	474 19.5 15.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム			
22 月	朝食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨(国産) 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩	498 20.7 17.0	438 18.9 16.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	食パン、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ			
23 火	朝食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、削り節(だし用)、みりん風 醤油	510 21.8 14.6	457 20.1 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー		
24 水	朝食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ パナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 パナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風	554 23.5 15.0	473 20.8 14.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	デュラムファイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳(無調整)				
25 木	朝食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ スイカ	米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し(無添加・低塩分) 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、ぶなしめじ、ほぐし、人参 スイカ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	534 22.0 14.1	477 20.3 14.4
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩		
26 金	朝食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ オレンジ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	わかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 オレンジ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩	533 22.7 16.4	476 20.8 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	まじめな果実オレンジ	ベーキングパウダー		
27 土	朝食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、わかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)	539 21.4 14.5	481 19.8 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク パナナ添え	コーンフレーク	牛乳	パナナ			
29 月	朝食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレー粉 酢、塩	547 21.9 14.6	492 20.6 15.2
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	鶏もも肉、わかめ	もやし	醤油、削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩		
30 火	朝食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 三温糖、油 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	486 19.9 17.0	439 18.7 16.7
	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		
31 水	朝食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 白菜、小松菜、人参 パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油	556 23.2 16.9	494 21.3 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア(ビュアココア)、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	471kcal	20.2g	15.5g	531kcal	21.9g	15.6g