



# 献立表



令和6年9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)
02月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	517 24.0 15.0	464 21.9 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティ	牛乳 スパゲティ、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参 醤油、塩、こしょう			
03火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩	579 21.6 19.4	514 20.0 18.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	牛乳 小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	ココア、ベーキングパウダー			
04水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレーウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)	577 20.4 17.9	511 19.0 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	牛乳 米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ	醤油、かつお節(だし用)			
05木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつま芋、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	494 22.0 14.0	437 20.0 14.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	牛乳 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			
06金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳(無調整) 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン パナナ	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	536 20.1 19.4	477 18.8 18.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃが芋の味噌がらめ	牛乳 じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳	米みそ、みりん風			
07土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	かぼちゃ 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	518 25.6 14.5	465 23.2 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニのあべ川	牛乳 マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉	塩			
09月	昼食	① 三色そば丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩(小町麩) 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 りんご	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	555 22.3 16.2	494 20.6 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルビス蒸しパン	牛乳 小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルビス、牛乳	ベーキングパウダー			
10火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	かぼちゃ 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	518 25.6 14.5	465 23.2 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	牛乳 焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	中華だしの素、塩、こしょう			
11水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ パナナ	米、押麦 舞茸の味噌汁 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 パナナ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	543 20.0 19.5	475 18.4 18.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	牛乳 ブルマンホワイト、三温糖、バター	牛乳	ココア			
12木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ さばのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、小麦粉、三温糖	豆乳(無調整)、ウインナー さば	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	624 24.4 21.7	550 22.2 20.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご ベーキングパウダー			
13金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり パナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	562 20.4 18.2	499 19.0 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	牛乳 小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳	ベーキングパウダー、塩			
14土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつま芋、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒	531 20.2 13.5	475 18.9 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー(土曜)	牛乳 ホワイトマッシュマロ、コーンフレーク、油	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) 脂質(g)
17 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩	579 21.6 19.4	514 20.0 18.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー		
18 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレールウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)	577 20.4 17.9	511 19.0 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ		醤油、かつお節(だし用)		
19 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつま芋、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	494 22.0 14.0	437 20.0 14.2
	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			
20 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳(無調整) 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン パナナ	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	536 20.1 19.4	477 18.8 18.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風		
21 土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	かぼちゃ 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	518 25.6 14.5	465 23.2 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
24 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ		かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	499 23.1 15.3	450 21.2 18.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう		
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ パナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 パナナ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	543 20.0 19.5	475 18.4 18.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	ブルマンホワイト、三温糖、バター	牛乳		ココア		
26 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ さばのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、小麦粉、三温糖	豆乳(無調整)、ウインナー さば	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	624 24.4 21.7	550 22.2 20.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
27 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり パナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	562 20.4 18.2	499 19.0 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
28 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつま芋、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒	531 20.2 13.5	475 18.9 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー(土曜)	ホワイトマシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				
30 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	517 24.0 15.0	464 21.9 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		

※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	508kcal	21.6g	17.4g	574kcal	23.7g	17.8g