



# 献立表



令和6年10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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
01 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	小松菜 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿	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	567 23.5 21.9	496 21.3 20.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶			
02 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロccoliのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油	504 21.4 12.4	454 19.9 13.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごジャムサンド	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁			
03 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳(無調整)	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油	553 24.0 19.7	492.0 21.9 18.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
04 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	618 27.4 18.5	543 24.6 17.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうとう風うどん	干うどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風		
05 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	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) 酢、醤油	510 21.8 15.9	354 15.2 13.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)		ココア		
07 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、小松菜、人参 柿	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	548 25.2 12.3	488 22.9 12.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋とりんごの蒸しパン	小麦粉、さつま芋、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		
08 火	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ りんご	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり りんご	塩 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	531 23.2 15.8	475 21.3 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンキンサンド	ライスファイン、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ			
09 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さいいんげん オレンジ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	526 24.6 15.9	469 22.2 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② セサミスコーン	小麦粉、バター、三温糖、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー		
10 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	544 19.0 14.7	481 17.6 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
11 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 梨	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	587 24.2 18.8	520 22.1 18.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
12 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	499 22.6 15.7	449 20.8 15.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
15 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	566 21.2 18.9	503 19.7 18.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		

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 水	昼食	① 中華丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油、米 里芋	豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 りんご	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	586 23.1 19.3	519 21.2 18.6
	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、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
17 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米、押麦  白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳(無調整)	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油	553 24.0 19.7	492 21.9 18.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦  油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参  梨	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	618 27.4 18.5	543 24.6 17.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうとう風うどん	小麦粉、油、三温糖 干うどん、油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、人参 かぼちゃ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー 米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風		
19 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米  油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	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) 酢、醤油	510 21.8 15.9	455 20.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、油、三温糖、油 ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)		ココア		
21 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿	米、押麦  マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、小松菜、人参 柿	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	548 25.2 12.3	488 22.9 12.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋とりんごの蒸しパン	小麦粉、さつま芋、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		
22 火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢豚 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ パナナ	米、押麦  油、三温糖、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ パナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油	504 21.4 12.4	454 19.9 13.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごジャムサンド	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁			
23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米  三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	526 24.6 15.9	469 22.2 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② セサミスコーン	小麦粉、バター、三温糖、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー		
24 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ	もち米、米、里芋、三温糖  ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 パナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	544 19.0 14.7	481 17.6 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
25 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押麦  ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ  キャベツ、人参 梨	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	587 24.2 18.8	520 22.1 18.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
26 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ パーコンとチンゲン菜の炒め物	米  ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 パーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	499 22.6 15.7	449 20.8 15.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
28 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米  じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	小松菜 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿	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	567 23.5 21.9	496 21.3 20.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジムース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶			
29 火	昼食	① スバゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティー、油、オリーブ油、米粉、三温糖  マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	566 21.2 18.9	503 19.7 18.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
30 水	昼食	① 中華丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	押麦、片栗粉、油、ごま油、三温糖、米 里芋	豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 りんご	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	586 23.1 19.3	519 21.2 18.6
	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、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
31 木	昼食	① ハロウィンカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ オレンジ	米、さつま芋、油 油、三温糖	豚もも肉 カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根  オレンジ	カレールウ 酢、醤油	653 19.5 23.9	579 18.7 22.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハロウィンクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、ココア		

※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(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	491kcal	20.9g	16.9g	553kcal	22.8g	17.2g