



献立表



令和6年11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)
01 金	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ グレープフルーツ	米 焼麩 (小町麩) 油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	水菜 大根、人参 キャベツ、小松菜 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、かつお節(だし用)、酒 醤油、かつお節(だし用)	525 24.2 16.6	467 22.1 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンクリームペンネ	牛乳 牛乳、ベーコン ペンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ			
02 土	昼食	① 豚肉みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	557 21.6 18.2	490 20.0 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	牛乳 ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳 レモン果汁				
05 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根 人参、さいいんげん バナナ	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、かつお節(だし用)、酒、みりん風	607 27.0 19.4	528 23.7 18.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケージョ	牛乳 ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ	塩			
06 水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ りんご	米 春雨 三温糖、油、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 りんご	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	542 21.7 19.6	479 19.7 18.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② しらすトースト	牛乳 ブルマンホワイト、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
07 木	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 醤油	619 25.1 21.1	553 23.1 19.8
	午後おやつ	① 牛乳 (午後おやつ) ② 鶏塩うどん	牛乳 うどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩			
08 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩	565 22.8 18.6	496 21.1 16.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンブキン	牛乳 三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ			
09 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 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	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 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、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)	522 21.6 15.2	474 20.7 15.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン	牛乳 ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳 (無調整)				
11 月	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ オレンジ	米 小麦粉、油、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	577 22.4 16.0	504 20.6 15.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のきなこケーキ	牛乳 米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)、スキムミルク、きな粉	ベーキングパウダー			
12 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	589 24.2 20.1	519 22.1 18.5
	午後おやつ	① 牛乳 (午後おやつ) ② ココア揚げぱん	牛乳 ライスファイン、油、三温糖	牛乳	ココア(ピュアココア)			
13 水	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレムニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ りんご	米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油	ハム カレイ	玉ねぎ、小ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 塩、醤油、こしょう	546 24.0 17.2	470 21.9 15.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉まん風	牛乳 小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩		
14 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	565 19.4 16.5	492 18.1 15.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	牛乳 さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳	酢、醤油			
15 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ベーコン	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	560 22.9 20.7	488 21.0 18.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	牛乳 米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、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 土	昼食	① 豚肉みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	557 21.6 18.2	490 20.0 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳 レモン果汁				
18 月	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ グレープフルーツ	米 焼麩(小町麩) 油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	水菜 大根、人参 キャベツ、小松菜 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、かつお節(だし用)、酒 醤油、かつお節(だし用)	525 24.2 16.6	467 22.1 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンクリームパンネ	パンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳 牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ		
19 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ パナナ	米、押麦 白ごま、三温糖 p	ブリ 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根 人参、さやいんげん バナナ	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、かつお節(だし用)、酒、みりん風	606 26.9 19.4	528 23.6 18.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
20 水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ りんご	米 春雨 三温糖、油、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 りんご	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	542 21.7 19.6	479 19.7 18.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② しらすトースト	ブルマンホワイト、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
21 木	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシライス、ケチャップ、中濃ソース 醤油	619 25.1 21.1	553 23.1 19.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 鶏塩うどん	うどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
22 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ パナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩	565 22.8 18.6	496 21.1 16.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンプキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ			
25 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ パナナ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	589 24.2 20.1	519 22.1 18.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げぱん	ライスファイン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)		
26 火	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ オレンジ	米 小麦粉、油、三温糖、ごま油 さつまいも、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	577 22.4 16.0	504 20.6 15.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー		
27 水	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレーニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ りんご	米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油	ハム カレイ	玉ねぎ、小ねぎ ほうれん草、人参、えのき草 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 塩、醤油、こしょう	546 24.0 17.2	470 21.9 15.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉まん風	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩		
28 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	565 19.4 16.5	492 18.1 15.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	さつまいも、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
29 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ポイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ベーコン	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	560 22.9 20.7	488 21.0 18.3
	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	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
30 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 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	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 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、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)	522 21.6 15.2	474 20.7 15.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)				

※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	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	497kcal	21.2g	17.0g	564kcal	23.1g	18.3g