



献立表



令和6年12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 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	564 23.7 17.9	501 21.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
03 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 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 醤油	601 27.2 22.1	531 24.5 20.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそスパゲティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉		米みそ、醤油、みりん風		
04 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	622 23.0 20.4	537 20.8 19.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	ブルマンホワイト、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
05 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり みかん	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩	516 21.3 11.4	460 19.7 12.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ		
06 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油	521 22.8 11.4	465 20.9 12.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	塩		
07 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 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	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	ぶなしめじ れんこん、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩	534 23.1 15.9	477 21.2 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ			
09 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油	520 22.2 14.2	466 20.5 14.5
	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		
10 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米 さつま芋、油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 塩、酢	651 21.5 18.3	569 19.9 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風		
11 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、小ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油	526 20.4 15.5	456 18.5 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	ライスファイン、三温糖	牛乳 あずき		塩		
12 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、ぶなしめじ、小ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	558 26.6 20.7	494 24.0 19.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 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		
13 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールー 酢、塩	613 23.1 23.4	545 21.6 22.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ	中華だしの素、塩、こしょう		
14 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩	518 25.0 12.9	453 22.3 13.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト	牛乳	いちごジャム			

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月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	564 23.7 17.9	501 21.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
17火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 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 醤油	601 27.2 22.1	531 24.5 20.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそパグティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風		
18水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ パナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	622 23.0 20.4	537 20.8 19.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	ブルマンホワイト、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
19木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉 こま切れ ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり みかん	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩	516 21.3 11.4	460 19.7 12.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ		
20金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油	521 22.8 11.4	465 20.9 12.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	塩		
21土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 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	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	ぶなしめじ れんこん、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩	534 23.1 15.9	477 21.2 15.8
	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	バナナ			
23月	昼食	① トナカイさんカレー ② コンソメスープ ③ ポテトサラダ ④ オレンジ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉、ウインナー ハム	玉ねぎ、人参、レンコン、ピーマン、レーズン、にんにく、生姜 かぶ、人参 人参、きゅうり オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩 伯方の塩 1kg	612 19.4 18.8	539 18.1 18.1
	午後おやつ	① リンゴジュース ② サンタさんパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、豆乳ホイップ	りんご天然果汁 いちご、いちごジャム	ベーキングパウダー、ココア		
24火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ パナナ	米 さつま芋、油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 塩、酢	651 21.5 18.3	569 19.9 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風		
25水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、小ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油	526 20.4 15.5	456 18.5 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	ライスファイン、三温糖	牛乳 あずき		塩		
26木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、ぶなしめじ、小ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	558 26.6 20.7	494 24.0 19.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 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		
27金	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油	520 22.2 14.2	466 20.5 14.5
	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		
28土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩	518 25.0 12.9	453 22.3 13.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト	牛乳	いちごジャム			

※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(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	496kcal	21.2g	16.6g	563kcal	23.2g	16.9g