



献立表



上井草保育園

令和7年3月

※アレルギー反応が心配な食材や食べたことのない食材がないかご確認いただき、ありましたら担任へお申し出下さい。

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)
01 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	564 22.1 17.4	501 20.4 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋スコーン	牛乳 ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳(無調整)				
03 月	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 照り焼きチキン ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 清見オレンジ	米 焼麩(小町麩) 三温糖 白ごま、三温糖	塩鮭 鶏もも肉	人参、絹さや 水菜、生椎茸 生姜 白菜、小松菜 清見オレンジ	酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 醤油	486 23.0 13.0	440 21.0 13.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひな祭りいちごケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)、豆乳ホイップ	いちご	ベーキングパウダー		
04 火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩	567 26.0 17.2	502 23.8 16.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかわおにぎり	牛乳 米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ		醤油、かつお節(だし用)		
05 水	昼食	① じゃごごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃこ 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご	酒、醤油 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	548 26.1 17.2	474 23.0 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	牛乳 ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
06 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	534 25.5 16.6	477 23.1 16.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスパゲティー	牛乳 スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉		コンソメ、醤油、塩、カレー粉		
07 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	539 18.6 19.1	481 17.6 18.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ	牛乳 さつま芋、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、バター	牛乳	りんご			
08 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	520 24.4 12.3	450 21.8 12.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	牛乳 ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
10 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかわ和え ⑤ 清見オレンジ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油、かつお節(だし用)	554 26.0 19.4	493 23.5 18.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	牛乳 じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩		
11 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	578 23.1 18.1	512 21.2 17.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐とバナナのケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー		
12 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根	カレールウ 酢、醤油、塩	547 18.9 16.6	493 18.2 16.8
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん	牛乳 干しうどん	牛乳 油揚げ、カットわかめ	りんご 人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
13 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 油揚げ さわら さつま芋、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	596 25.1 18.5	522 22.8 17.7
	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、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)		
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	565 20.1 18.8	501 18.8 18.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	牛乳 小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー		

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
15 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	564 22.1 17.4	501 20.4 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋スコーン	牛乳 ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳(無調整)				
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	597 23.4 19.7	527 21.4 18.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あずき蒸しパン	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、あずき(乾)、スキムミルク		ベーキングパウダー		
18 火	昼食	① じゃごごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃご 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご	酒、醤油 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	548 26.1 17.2	474 23.0 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	牛乳 ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
19 水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩	567 26.4 17.2	502 23.8 16.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかかおにぎり	牛乳 米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ		醤油、かつお節(だし用)		
21 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩、昆布(だし用) 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	539 18.6 19.1	481 17.6 18.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ	牛乳 さつま芋、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、バター	牛乳	りんご			
22 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	520 24.4 12.3	450 21.8 12.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	牛乳 ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
24 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油、かつお節(だし用)	554 26.0 19.4	493 23.5 18.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	牛乳 じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩		
25 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	578 23.1 18.1	512 21.2 17.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐とバナナのケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー		
26 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根	カレールウ 酢、醤油、塩	547 18.9 16.6	493 18.2 16.8
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん	牛乳 干しうどん	牛乳 油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
27 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 ほうれん草の味噌汁 さつま芋、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	596 25.1 18.5	522 22.8 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げばん	牛乳 ライスファイン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)		
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	565 20.1 18.8	501 18.8 18.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	牛乳 小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー		
29 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	532 24.5 17.9	475 22.3 17.4
	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			
31 月	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	534 25.5 16.6	477 23.1 16.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスパゲティー	牛乳 スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉		

※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	490kcal	21.3g	17.0g	554kcal	23.4g	17.3g