



献立表



令和7年5月

上井草保育園

※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。

Table with columns for Date, Time, Menu, Ingredients (Yellow, Red, Green, Other), and Nutritional Value (Energy, Protein, Fat). Rows include meals for days 01-16, categorized by month (木, 金, 水, 木, 金, 土, 月, 火, 水, 木, 金).

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)
17 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナスコーン	米粉ミックス、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ			
19 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつまいの白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつまい、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	577 25.1 16.9	511 22.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
20 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	520 24.1 14.0	464 21.9 14.2
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	麦茶 かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
21 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩	541 20.1 16.6	479 19.0 16.6
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	黄桃缶、パイナップル、寒天(粉)	麦茶		
22 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢	542 23.0 17.6	483 21.1 17.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー		
23 金	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、米粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し(無添加・低塩分) バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	530 22.8 12.3	461 20.5 12.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン			
24 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、中華だしの素、塩 酒、醤油 塩	537 20.0 14.5	479 18.7 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お麩ラスク ③ さつまいマッシュ	焼麩(小町麩)、油、三温糖 さつまい、三温糖	牛乳 豆乳(無調整)				
26 月	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	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、塩 酢、醤油、塩	556 23.0 15.8	495 21.1 15.7
	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		
27 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、バセリ粉 塩	530 21.6 16.5	459 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 揚げパン	ライスファイン、三温糖、揚げ油	牛乳				
28 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつまいのコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつまい、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩	550 23.8 16.5	489 21.7 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風ペンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
29 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳(無調整)	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩	541 22.3 17.3	479 20.3 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩		
30 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩	497 23.8 15.0	447 21.8 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃことチーズのおやき風	米	牛乳 ビザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油		
31 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナスコーン	米粉ミックス、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ			

※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	475kcal	20.6g	15.8g	535kcal	22.4g	15.9g