



令和7年6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。

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(%) 脂質(%)
02 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまきご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん 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、かつお節(だし用)、みりん風	544 19.5 16.3	492 18.5 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳 りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天				
03 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米、押麦 米粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	533.0 23.3 16.7	462.0 20.9 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
04 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	522.0 23.3 15.9	465.0 21.3 15.7
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② みそラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、人参、生姜、にんにく	麦茶 米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
05 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー	ぶなしめじ、人参 トマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	527.0 19.4 16.3	471.0 18.3 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ビュアココア		
06 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ パナナ	焼きそばめん、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 パナナ	中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	516.0 22.2 16.5	462.0 20.5 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カレーピラフ	米、バター、油	豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう		
07 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 じゃが芋 米粉、油 油、三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	米粉ミックス、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ビュアココア		
09 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩	567 22.1 16.7	503 20.2 16.5
	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		
10 火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ パナナ	米、押麦 焼麩 米粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 トマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 パナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	595 20.0 20.8	527 18.7 20.0
	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		
11 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ツナとブロッコリーのサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、無調整豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	542 23.9 19.6	483 21.8 18.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースパン	パンネ、油、米粉、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油		
12 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ツナとひじきのサラダ ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 メロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	534 22.8 15.1	477 20.9 15.2
	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		
13 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ パナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩	557 22.7 16.4	476 20.4 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブルマンホワイト、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳				
14 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	517.0 22.4 17.3	464.0 20.6 16.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン	米粉ミックス、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、無調整豆乳				

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)
16月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん 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、かつお節(だし用)、みりん風	544 19.5 16.3	492 18.5 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天			
17火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 米粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	533.0 23.3 16.7	462.0 20.9 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
18水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	522.0 23.3 15.9	465.0 21.3 15.7
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② みそラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、人参、生姜、にんにく	麦茶 米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
19木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー	ぶなしめじ、人参 トマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	527 19.4 16.3	471 18.3 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ビュアココア		
20金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	516 22.2 16.5	462 20.5 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カレーピラフ	米、バター、油	豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう		
21土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	米粉ミックス、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ビュアココア		
23月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩	567 22.1 16.7	503 20.2 16.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ボンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
24火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩 米粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 トマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	595 20.0 20.8	527 18.7 20.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
25水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ツナとブロッコリーのサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、無調整豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	542 23.9 19.6	483 21.8 18.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースパンネ	パンネ、油、米粉、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油		
26木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ツナとひじきのサラダ ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 メロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	534 22.8 15.1	477 20.9 15.2
	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		
27金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩	557 22.7 16.4	476 20.4 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブルマンホワイト、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳				
28土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	517 22.4 17.3	464 20.6 16.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン	米粉ミックス、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、無調整豆乳				
30月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ バイナップル	米 揚げ油、片栗粉 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	554 22.9 16.7	447 18.4 13.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩		

※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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	478kcal	20.2g	16.5g	540kcal	22.1g	17.0g