



献立表



令和7年7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		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 火	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				528	471
		② かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	21.8	20.1
		③ 豆腐とれんごんのつくね焼き	ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	レンコン、長ねぎ	米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風	14.6	14.8
		④ おくらのおかか和え		かつお節	オクラ、もやし、人参	醤油		
		⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	豆乳 (無調整)	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー		
02 水	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				552	471
		② 鶏肉と冬瓜のすまし汁	片栗粉	鶏もも肉	冬瓜、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	23.3	20.7
		③ キャベツと豚肉のみそ炒め	油、三温糖	豚もも肉	キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜	酒、米みそ、醤油、みりん風	14.9	14.6
		④ 茹でとうもろこし	とうもろこし					
		⑤ パナナ			パナナ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② ミルキークリームパン	デュラムファイン、マシュマロ、三温糖、コーンスターチ	豆乳 (無調整)				
03 木	昼食	① 梅しらすご飯	米、白ごま	しらす干し	梅干し		457	415
		② 水菜の味噌汁		油揚げ	水菜、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	21.0	19.5
		③ 鶏肉の生姜焼き		鶏もも肉	生姜	醤油、みりん風、酒	8.8	10.2
		④ ブロッコリーとしめじの和え物	白ごま、三温糖		ブロッコリー、ぶなしめじ、人参	醤油		
		⑤ オレンジ			オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ)		牛乳				
		② 芋ようかん	さつま芋、三温糖		寒天	塩		
04 金	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				542	483
		② 大根となめこの味噌汁		カットわかめ	大根、なめこ	米みそ、煮干し	22.7	20.8
		③ 鮭のネギ塩焼き	ごま油	生鮭	長ねぎ	塩、こしょう	16.4	16.3
		④ ほうれん草の白和え	白ごま、三温糖	木綿豆腐	ほうれん草、人参	醤油、塩		
		⑤ スイカ			スイカ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖		オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー		
05 土	昼食	① ごはん	米				540	482
		② 豆腐とわかめの味噌汁		木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	21.4	19.8
		③ じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、三温糖、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参	醤油、かつお節(だし用)	14.5	14.7
		④ チンゲン菜のお浸し			チンゲン菜、もやし	醤油、かつお節(だし用)		
		⑤ コーンフレーク パナナ添え	コーンフレーク		パナナ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		②						
07 月	昼食	① セタちらし	米、三温糖、油	豚ひき肉	人参、絹さや	酢、醤油、塩、昆布(だし用)	481	364
		② 天の川スープ	干しとうめん		人参、オクラ	かつお節、醤油、昆布(だし用)、塩	20.0	15.7
		③ 鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏もも肉		醤油、みりん風	11.1	7.1
		④ ブロッコリーとツナのサラダ	油、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参	酢、塩		
		⑤ オレンジ			オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)						
		② きらきらゼリー	三温糖		りんご果汁、オレンジ果汁、寒天			
08 火	昼食	① ごはん	米				541	477
		② オクラの味噌汁			オクラ、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	23.5	21.4
		③ さばのごま照り焼き	白ごま、三温糖	さば	生姜	醤油、みりん風、酒	17.9	17.3
		④ ひじきと大豆の煮物	油、三温糖	大豆水煮、乾燥ひじき	レンコン、人参、さやいんげん	醤油、かつお節(だし用)		
		⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(無糖)	パナナ、バイン缶、みかん缶			
③ クラッカー	クラッカー							
09 水	昼食	① ごはん	米				518	464
		② 切干大根のスープ	油		えのき茸、人参、切干大根、にんにく	昆布(だし用)、コンソメ、塩	20.9	19.4
		③ 鶏肉のトマト煮	油、小麦粉、三温糖	鶏もも肉	カットトマト缶、玉ねぎ	ケチャップ、塩	16.2	16.1
		④ 粉ふき芋	じゃが芋			塩		
		⑤ オレンジ			オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	豚もも肉 せん切り	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう		
10 木	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				565	502
		② けんちん汁	糸こんにゃく	木綿豆腐	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	21.7	20.0
		③ あじフライ	ドライパン粉、小麦粉、揚げ油	あじ		中濃ソース、酒、塩	16.2	16.1
		④ 甘酢和え	三温糖		キャベツ、人参	酢、塩		
		⑤ メロン			メロン			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
11 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー	スパゲティー、油、三温糖	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、塩	587	518
		② レタススープ			レタス、人参、セロリー	昆布(だし用)、コンソメ、塩	23.2	21.3
		③ ポテトサラダ	じゃが芋、コーン缶、マヨドレ		きゅうり、人参	塩	18.8	18.2
		④ パナナ			パナナ			
		⑤						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
12 土	昼食	① ごはん	米				533	476
		② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	21.0	19.5
		③ 豚肉とれんごんの炒め煮	油、三温糖	豚もも肉	レンコン、人参	醤油、酒、かつお節(だし用)	15.9	15.8
		④ きゅうりとわかめの三杯酢	三温糖	カットわかめ	きゅうり	酢、醤油、塩		
		⑤						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② いちごのスコーン	ミックス粉、油	豆乳 (無調整)	いちごジャム			
14 月	昼食	① ごはん	米				510	448
		② 豆腐と春雨のスープ	春雨	木綿豆腐	小松菜	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩	21.6	19.6
		③ 麻婆茄子	油、三温糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜	醤油、米みそ、みりん風、塩	18.2	17.5
		④ スティックきゅうり			きゅうり			
		⑤ パイナップル			パイナップル			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② ハムチーズトースト	ブルマンホワイト、油	ビザ用チーズ、ハム	玉ねぎ			

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)	
15 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油	528 21.8 14.6	471 20.1 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	 小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	 りんご、人参、小松菜	 ベーキングパウダー		
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ パナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風	552 23.3 14.9	471 20.7 14.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	 デュラムファイン、マシュマロ、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳（無調整）				
17 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、ぶなしめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油	457 21.0 8.8	415 19.5 10.2
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) ② 芋ようかん	 さつま芋、三温糖	牛乳	 寒天	 塩		
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩	542 22.7 16.4	483 20.8 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	 米粉、油、三温糖	牛乳	 オレンジ濃縮果汁	 ベーキングパウダー		
19 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 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	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 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) 醤油、かつお節(だし用)	540 21.4 14.5	483 19.8 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク パナナ添え	 コーンフレーク	牛乳	 バナナ			
22 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールウ 酢、塩	555 20.4 16.7	499 19.4 16.9
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん	 干しうどん、三温糖	 油揚げ、カットわかめ	 もやし	麦茶 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩		
23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	518 20.9 16.2	464 19.4 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 焼きビーフン	 ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉 せん切り	 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	 醤油、コンソメ、塩、こしょう		
24 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 メロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩	565 21.7 16.2	502 20.0 16.1
	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		
25 金	昼食	① 塩焼きそば ② レタススープ ③ コーンサラダ ④ パナナ	焼きそばめん、油 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ レタス、人参、セロリー キャベツ、きゅうり バナナ	中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	433 15.5 17.3	395 15.1 16.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② たこ焼き風ポテト	 じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 青のり	 	 中濃ソース、塩		
26 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、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	533 21.0 15.9	464 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	 ミックス粉、油	牛乳 豆乳（無調整）	 いちごジャム			
28 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩	510 21.6 18.2	448 19.6 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	 ブルマンホワイト、油	牛乳 ビザ用チーズ、ハム	 玉ねぎ			
29 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	 さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、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、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)	541 23.5 17.9	477 21.4 17.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	 三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	 バナナ、パイナップル、みかん缶			
30 水	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 油、三温糖 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	495 20.4 18.1	446 19.0 17.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	 じゃが芋、揚げ油	牛乳		 塩		
31 木	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ パナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油	557 23.4 16.8	494 21.4 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	 	 ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー		

※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	465kcal	19.8g	15.4g	526kcal	21.5g	15.6g