

令和7年9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		+1:	黄	赤	材料名 緑			養価 1 3歳未満児
/ 時間 曜	間帯	献立	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 昼食		① ごはん② 冬瓜の味噌汁③ 鶏肉の風味焼き④ ツナと大根の酢の物⑤ りんご① 佐梨(ケ※************************************	米 油、米粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	510kcal 22.6g 14.1g	458kca 20.8g 14.4g
	(① 牛乳(午後おやつ)② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー		
02 昼食 火	() () () () () () () () () () () () () (① ごはん② かぶの味噌汁③ かじきの竜田揚げ④ さつま芋サラダ⑤ グレープフルーツ① 牛乳(午後おやつ)	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき 牛乳	かぶ 生姜 きゅうり、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 酢、塩	586kcal 23g 20.3g	519kca 21.1g 19.3g
03 昼食水	Q	② 和風スパゲティー① カレーうどん② キャベツとごぼうのサラダ③ かぼちゃ甘煮	スパゲティー、油 干しうどん マヨドレ 三温糖	ベーコン、刻み海苔 豚もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ	醤油、塩、こしょう カレールウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)	578kcal 20.7g 18g	512kca 19.2g 17.5g
04 昼食	おやつ ()	444444445725726778894457778777877787778777787778777877787778778799999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999	米、白ごま、三温糖 米 三温糖 油、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節 糸かつお 生鮭 油揚げ	梨 小松菜 白菜、ぶなしめじ 人参、切干大根、さやいんげん、生椎茸 オレンジ	醤油 みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風		416kca 19.6g 13.5g
05 昼食	がやつ () ()	 4乳(午後おやつ) チ-ズコーントースト ごはん レタススープ ハンバーグ 温野菜シーザーサラダ バナナ 	プルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、 米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	牛乳 由 ピザ用チーズ 豚ひき肉、豆乳 (無調整) 粉チーズ	玉ねぎ レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	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	536kcal 20.1g 19.4g	. 477kca 18.8g 18.6g
午後お		牛乳(午後おやつ)じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風		
06 昼食	(① ごはん② わかめと油揚げの味噌汁③ 豚肉のねぎ塩炒め④ 白和え	米 ごま油 三温糖、すりごま 白	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	508kcal 25.3g 15.5g	. 456kca 22.9g 15.5g
午後お		① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリージャムサンド	プルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
08 昼館	(① 三色そぼろ丼② お麩の味噌汁③ 高野豆腐と野菜の煮物④ りんご	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩(小町麩) 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 りんご	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	552kcal 22.3g 16.2g	491kca 20.5g 16.1g
		① 牛乳(午後おやつ) ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー		
09 昼食		① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿	米 じゃが芋 すりごま 白、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ さば 油揚げ	ごぼう、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)		476kca 20.9g 18.9g
10 昼食	がやつ (1 牛乳(午後おやつ)② 切干大根の塩焼きそば① 麦入りごはん② えのきの味噌汁	焼きそばめん、油 米、押麦	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根玉ねぎ、えのき茸	中華だしの素、塩、こしょう 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	544kcal 20.1g	427kca
午後末	(③ 手作りがんも④ 白菜とほうれん草の胡麻和え⑤ バナナ① 牛乳(午後おやつ)	揚げ油、片栗粉、三温糖 すりごま 白、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参 白菜、ほうれん草 バナナ	醤油、みりん風、塩醤油	19.4g	15.5g
11 昼食		② ココアラスク ① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	プルマンホワイト、三温糖、バター 米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳(無調整)、ウインナー鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	ココア(ピュアココア) 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	585kcal 24.1g 16.9g	518kca 22g 16.6g
12 昼食	夏 (① 牛乳(午後おやつ)② アップルケーキ① ごはん② 春雨スープ③ 回鍋肉④ 中華風もやし⑤ バナナ	小麦粉、三温糖、バター 米 春雨(国産) 三温糖、油 ごま油、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク ベーコン 豚もも肉	りんご にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	ベーキングパウダー 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	562kcal 20.4g 18.2g	. 499kca 19g 17.7g
午後ま		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	十乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
13 昼食	美 (① ごはん② 小松菜の味噌汁③ 肉豆腐④ ツナと大根の和風サラダ① 牛乳(午後おやつ)	米 白滝、三温糖、油 マヨドレ、すりごま 白	油揚げ豚もも肉、木綿豆腐ツナ缶	小松菜 玉ねぎ、人参 大根、ピーマン	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	534kcal 21.4g 17.5g	477kca 19.8g 17.1g

			材料名					
日/	時間帯	献立	黄	赤	緑			. 3歳未満児 `一(kcal)
曜 			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	たんぱ 脂質	(く質(g) 質(g) T
火	昼食	① ごはん② かぶの味噌汁	米	 油揚げ	かぶ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	586kcal 23g	519kcal 21.1g
		③ かじきの竜田揚げ	場げ油、片栗粉	かじき	生姜	醤油、みりん風	20.3g	19.3g
		④ さつま芋サラダ	さつま芋、油、三温糖		きゅうり、人参	酢、塩		
		⑤ グレープフルーツ		4.51	グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティー	 スパゲティー、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		
17	昼食	① カレーうどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ	カレールウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油	578kcal	512kcal
水		② キャベツとごぼうのサラダ	マヨドレ		キャベツ、ごぼう、人参	塩	20.7g	19.2g
		③ かぼちゃ甘煮④ 梨	三温糖		かぼちゃ	かつお節(だし用) 	18g	17.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)						
		② きつねご飯	米、白ごま 、三温糖	油揚げ、かつお節 糸かつお		醤油		
	昼食	① 菜めし	米		小松菜	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩		416kcal
木		② 白菜のすまし汁③ 鮭のみそ焼き	三温糖	生鮭	白菜、ぶなしめじ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩米みそ、酒、みりん風		19.6g
		④ 切干大根の煮物	油、三温糖	油揚げ	 人参、切干大根、さやいんげん、生椎茸	醤油、かつお節(だし用)、みりん風	14.7g	13.5g
		⑤ オレンジ			オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳	T +> +"			
19	 昼食	② チーズコーントースト ① ごはん	プルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油 米	とサ用ナース	玉ねぎ		536kcal	. 477kcal
金		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	20.1g	18.8g
		③ ハンバーグ	ドライパン粉、三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう	19.4g	18.6g
		④ 温野菜シーザーサラダ⑤ バナナ	マヨドレ	粉チーズ	キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ			
	午後おやつ	① (十乳(午後おやつ)		 牛乳				
		② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖			米みそ、みりん風		
20	昼食	① ごはん	米		+ 161			456kcal
土		② わかめと油揚げの味噌汁③ 豚肉のねぎ塩炒め	し に して して こま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	もやし 長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう	25.3g 15.5g	22.9g 15.5g
		④ 白和え	三温糖、すりごま 白	木綿豆腐	人参、生椎茸、さやいんげん	醤油	13.39	13.39
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳 				
22	 昼食	② ブルーベリージャムサンド ① ごはん	プルマンホワイト 米		ブルーベリージャム		510kcal	. 458kcal
月		② 冬瓜の味噌汁			冬瓜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	22.6g	20.8g
		③ 鶏肉の風味焼き	油、米粉	鶏もも肉、青のり	生姜	醤油、みりん風	14.1g	14.4g
		④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	三温糖	ツナ缶	大根、水菜りんご	酢、醤油		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)			7100		•	
		② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー		
24 水	昼食	① 麦入りごはん② えのきの味噌汁	米、押麦		玉ねぎ、えのき茸	 米みそ、煮干し、昆布(だし用)		427kcal
		③ 手作りがんも	 揚げ油、片栗粉、三温糖	 木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき		醤油、みりん風、塩	20.1g 19.4g	15.8g 15.5g
		④ 白菜とほうれん草の胡麻和え	すりごま 白、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油		10.05
	午後おやつ	⑤ バナナ ① 牛乳(午後おやつ)		 牛乳	バナナ			
	1 1207 ()	② ココアラスク	プルマンホワイト、三温糖、バター	1790		 ココア(ピュアココア)		
25	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				585kcal	518kcal
木		② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ	さつま芋、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳 (無調整)、ウインナー 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう	24.1g	22g
		(4) ボイルブロッコリー	/山、小小小、——/血伯		ブロッコリー	塩	16.9g	16.6g
		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)	小丰业 一沿地 心力	牛乳	11/ -"			
26	 昼食	② アップルケーキ ① ごはん	小麦粉、三温糖、バター 米	牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー	562kcal	. 499kcal
金		② 春雨スープ	春雨(国産)	ベーコン	にら	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩	20.4g	19g
		③ 回鍋肉	三温糖、油	豚もも肉	キャベツ、人参、ピーマン、生姜	醤油、米みそ、酒、みりん風	18.2g	17.7g
		④ 中華風もやし⑤ バナナ	ごま油、三温糖		もやし、きゅうり バナナ	酢、醤油		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
25		② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩	.	
27	旦艮	① ごはん② 小松菜の味噌汁	米	 油揚げ	小松菜	 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	534kcal 21.4g	477kcal 19.8g
		③ 肉豆腐	白滝、三温糖、油	豚もも肉、木綿豆腐	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒	17.5g	19.89 17.1g
		④ ツナと大根の和風サラダ	マヨドレ、すりごま 白	ツナ缶	大根、ピーマン	醤油		
	十俊おやつ	① 牛乳(午後おやつ)② フレークバー(土曜)	 エイワ ホワイトマシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				
29	昼食	① 三色そぼろ丼	米、押麦、三温糖、ごま油	豚ひき肉	ほうれん草、人参	醤油、酒、塩、かつお節(だし用)	552kcal	491kcal
月		② お麩の味噌汁	焼麩(小町麩)		水菜、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	22.3g	20.5g
		③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご	三温糖	高野豆腐	大根、人参りんご	醤油、みりん風、かつお節(だし用)	16.2g	16.1g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
		② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	カルピス、牛乳		ベーキングパウダー		
30 11	昼食	① ごはん	米	カットわかめ		かつせぬ(だ) 田/ 目が(だ) 田/ 海牛 に		476kcal
火		② じゃが芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼	じゃが芋 すりごま 白、三温糖	カットわかめ さば		かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩米みそ、酒、みりん風、醤油	22.8g 19.7g	20.9g 18.9g
		④ きんぴら煮	ごま油、三温糖	油揚げ	ごぼう、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)	19.19	10.99
		⑤ 柿		4	柿			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	 焼きそばめん、油	 牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	 中華だしの素、塩、こしょう		
	*/ 収	<u> </u>	1	100 - 01 0	/IN 1 1 - / 1/12/ 7/ / NIK	· +/	L	1

※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	477kcal	20.0g	16.7g	543kcal	22.1g	17.5g	