

献立表

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／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月	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	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	458kcal 20.8g 14.4g
	午後おやつ	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(ビュアココア)、ベーキングパウダー		
02火	昼食	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	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	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	519kcal 21.1g 19.3g
	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		
03水	昼食	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 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレーウ、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	512kcal 19.2g 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	牛乳 油揚げ、かつお節 糸かつお		醤油		
04木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 油、三温糖	 生鮭 油揚げ	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	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	485kcal 22.6g 14.7g	416kcal 19.6g 13.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	 ブルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
05金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	 豚ひき肉、豆乳（無調整） 粉チーズ	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	477kcal 18.8g 18.6g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 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土	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	456kcal 22.9g 15.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリージャムサンド	 ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
08月	昼食	① 三色そばろ丼 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	491kcal 20.5g 16.1g
	午後おやつ	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火	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 柿	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)	533kcal 22.8g 19.7g	476kcal 20.9g 18.9g
	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		
10水	昼食	① 麦入りごはん ② えのきの味噌汁 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	米、押麦 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	玉ねぎ、えのき茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	544kcal 20.1g 19.4g	427kcal 15.8g 15.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	 ブルマンホワイト、三温糖、バター	牛乳		ココア(ビュアココア)		
11木	昼食	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	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、カットマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	585kcal 24.1g 16.9g	518kcal 22g 16.6g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
12金	昼食	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	米 春雨（国産） 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	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	499kcal 19g 17.7g
	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 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
13土	昼食	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	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	477kcal 19.8g 17.1g
	午後おやつ	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				

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)	
16 火	昼食	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	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	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	519kcal 21.1g 19.3g
	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 水	昼食	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 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	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	512kcal 19.2g 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	牛乳 油揚げ、かつお節 糸かつお		醤油		
18 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 油、三温糖	生鮭 油揚げ	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	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	485kcal 22.6g 14.7g	416kcal 19.6g 13.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ コーントースト	ブルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
19 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳（無調整） 粉チーズ	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	477kcal 18.8g 18.6g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 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		
20 土	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	456kcal 22.9g 15.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリージャムサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
22 月	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	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	458kcal 20.8g 14.4g
	午後おやつ	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(ビュアココア)、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 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	米、押麦 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	玉ねぎ、えのき茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	544kcal 20.1g 19.4g	427kcal 15.8g 15.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	ブルマンホワイト、三温糖、バター	牛乳		ココア(ビュアココア)		
25 木	昼食	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	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、カットマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	585kcal 24.1g 16.9g	518kcal 22g 16.6g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
26 金	昼食	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	米 春雨（国産） 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	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	499kcal 19g 17.7g
	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 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
27 土	昼食	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	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	477kcal 19.8g 17.1g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー(土曜)	エイワ ホワイトマシマロ、コーンフレーク、油	牛乳				
29 月	昼食	① 三色そばろ丼 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	491kcal 20.5g 16.1g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルビス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルビス、牛乳		ベーキングパウダー		
30 火	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 柿	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)	533kcal 22.8g 19.7g	476kcal 20.9g 18.9g
	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		

※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