



# 献立表



令和7年10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(g) 脂質(g)
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ バナナ	米、押麦  三温糖、油、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン ブロッコリー、ぶなしめじ バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油	513kcal 22.1g 11.6g	460kcal 20.4g 12.4g
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳  りんご、レモン果汁				
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ	米、押麦  マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、ぶなしめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	498kcal 23.5g 13g	448kcal 21.5g 13.5g
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	米粉、油、三温糖	牛乳 チーズ、豚ひき肉、かつお節 糸かつお	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
03 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬 ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦  油、米粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参  梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	612kcal 27.4g 17.4g	538kcal 24.6g 17g
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風		
04 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ パーコンとチンゲン菜の炒め物	米  ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 パーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	540kcal 21.3g 18.7g	482kcal 19.8g 18g
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	バナナ			
06 月	昼食	① うさぎごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ お月見ハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米 さつま芋 ドライパン粉、三温糖、さつま芋 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳(無調整)	さやいんげん なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	ケチャップ 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油	522kcal 23.8g 19.5g	459kcal 21.4g 18.6g
	午後おやつ	① 牛乳 ② うさぎトースト	ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
07 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖  マヨドレ	豚ひき肉 パーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	566kcal 21.2g 19g	503kcal 19.7g 18.3g
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
08 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨	米  三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	527kcal 24.6g 15.5g	470kcal 22.3g 15.5g
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ビザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩		
09 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	もち米、米、里芋、三温糖  ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節 糸かつお	ぶなしめじ、人参 キャベツ、えのき草、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	547kcal 19.6g 14.8g	483kcal 18.1g 14.7g
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ りんご	米、押麦  ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ  キャベツ、人参 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	574kcal 24.2g 16.9g	510kcal 22g 16.6g
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
11 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米  油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき草	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	515kcal 22.9g 14g	448kcal 20.6g 14.1g
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	ブルマンホワイト、マーマレード	牛乳				
14 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干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、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 釜揚げしらす、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根  グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油	676kcal 23.5g 20g	597kcal 22g 19.7g
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー		
15 水	昼食	① 中華丼 ② 豚汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 じゃが芋、糸こんにゃく	豚もも肉 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく 大根、人参、ごぼう、玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	中華だし、醤油、塩 米みそ、昆布(だし用)、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	605kcal 23.4g 19.4g	532kcal 21.4g 18.7g
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		

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(g) 脂質(g)
16 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン 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	563kcal 23.5g 21.4g	493kcal 21.3g 20g
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン オレンジ天然果汁				
17 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、ぶなしめじ、小ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	531kcal 23.2g 15.8g	459kcal 20.8g 15.3g
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デユラムファイン、三温糖、バター	牛乳 かぼちゃ				
18 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ パーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 パーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	540kcal 21.3g 18.7g	482kcal 19.8g 18g
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	バナナ			
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	490kcal 23.7g 13.9g	432kcal 21.4g 14.1g
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
21 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 パーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	566kcal 21.2g 19g	503kcal 19.7g 18.3g
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
22 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さいいんげん 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	527kcal 24.6g 15.5g	470kcal 22.3g 15.5g
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩		
23 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節 糸かつお	ぶなしめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	547kcal 19.6g 14.8g	483kcal 18.1g 14.7g
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ りんご	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	574kcal 24.2g 16.9g	510kcal 22g 16.6g
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
25 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのき酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	515kcal 22.9g 14g	448kcal 20.6g 14.1g
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	ブルマンホワイト、マーマレード	牛乳				
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬 ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、米粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	612kcal 27.4g 17.4g	538kcal 24.6g 17g
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風		
28 火	昼食	① 中華丼 ② 豚汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ パナナ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 じゃが芋、糸こんにゃく	豚もも肉 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく 大根、人参、ごぼう、玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	中華だし、醤油、塩 米みそ、昆布(だし用)、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	605kcal 23.4g 19.4g	532kcal 21.4g 18.7g
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
29 水	昼食	① ハロウィンカレー ② 切干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、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 釜揚げしらす、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油	712kcal 21.2g 26.9g	626kcal 20.1g 25.2g
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃパイ	三温糖、バター、ぎょうざの皮、油	牛乳	かぼちゃ			
30 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン 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	563kcal 23.5g 21.4g	493kcal 21.3g 20g
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン オレンジ天然果汁				
31 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、ぶなしめじ、小ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	531kcal 23.2g 15.8g	459kcal 20.8g 15.3g
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デユラムファイン、三温糖、バター	牛乳 かぼちゃ				

※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)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	491kcal	20.9g	16.9g	553kcal	22.8g	17.2g