



令和年11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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
01 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 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	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)	530kcal 20.5g 17g	483kcal 19.8g 17.4g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナスコーン	米粉ミックス、油、三温糖	牛乳 豆乳(無調整)	バナナ			
04 火	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、米粉、三温糖、ごま油 さつまいも、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	580kcal 24.2g 18.2g	511kcal 22.1g 17.4g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げぱん	ライスファイン、油、三温糖	牛乳		ココア(ビュアココア)		
05 水	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油	豚もも肉 ベーコン	チンゲン菜、もやし、人参、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	536kcal 22.9g 17.8g	478kcal 21g 17g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
06 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 バナナ	醤油、酒、みりん風、昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	584kcal 19.5g 16.6g	505kcal 18.2g 15.2g
	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、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
07 金	昼食	① ハヤシライス ② ツナと里芋サラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 りんご	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 醤油	566kcal 22.1g 17.5g	510kcal 20.6g 16.9g
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	麦茶 かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
08 土	昼食	① ごはん ② さつまいも味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 小松菜のナムル	米 さつまいも 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 もやし、人参、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油	534kcal 22.6g 15.7g	471kcal 20.7g 15.4g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			
10 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	525kcal 21.1g 19.9g	456kcal 18.9g 18.6g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② しらすトースト	ブルマンホワイト、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
11 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりの味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 さつまいも、三温糖、油	カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根 人参、さやいんげん オレンジ	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、かつお節(だし用)、酒、みりん風	583kcal 26.8g 18.9g	513kcal 23.9g 17.9g
	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		
12 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ りんご	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	598kcal 24.4g 19g	527kcal 22.2g 17.4g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー		
13 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレーニエール ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ	米 じゃが芋 米粉、油 コーン缶、油	ハム カレイ	玉ねぎ、小ねぎ ほうれん草、人参、えのき草 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう	559kcal 24.3g 17.2g	487kcal 22g 16.1g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉まん風(蒸しパン風)	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩		
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ みかん	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩	545kcal 22.7g 17.6g	488kcal 21g 16.9g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンパキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ			

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 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	552kcal 23g 16.2g	492kcal 21.1g 15.8g
	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		ココア(ビュアココア)		
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根と油揚げの味噌汁 ③ 鮭のきのこあんかけ ④ かぶの酢の物 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、米粉、片栗粉、三温糖 三温糖	油揚げ 生鮭 カットわかめ	大根、人参 えのき茸、しめじ、人参 かぶ、きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	557kcal 27g 18g	498kcal 24.4g 17.3g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンクリームパン	パンネ、クリームコーン缶、コーン缶、油、米粉	豆乳 (無調整)、ベーコン	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ		
18 火	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、米粉、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	580kcal 24.2g 18.2g	511kcal 22.1g 17.4g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げパン	ライスファイン、油、三温糖	牛乳		ココア(ビュアココア)		
19 水	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油	豚もも肉 ベーコン	チンゲン菜、もやし、人参、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	536kcal 22.9g 17.8g	478kcal 21g 17g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
20 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ パナナ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 パナナ	醤油、酒、みりん風、昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	525kcal 19.4g 12.3g	465kcal 18.1g 12.5g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ふかし芋	さつま芋	牛乳				
21 金	昼食	① ハヤシライス ② ツナと里芋サラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 りんご	ハヤシシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油	566kcal 22.1g 17.5g	510kcal 20.6g 16.9g
	午後おやつ	① 麦茶 (午後おやつ) ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	麦茶 かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
22 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 もやし、人参、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油	534kcal 22.6g 15.7g	471kcal 20.7g 15.4g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			
25 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりの味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根 人参、さいいんげん オレンジ	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、かつお節(だし用)、酒、みりん風	583kcal 26.8g 18.9g	513kcal 23.9g 17.9g
	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		
26 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ りんご	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	598kcal 24.4g 19g	527kcal 22.2g 17.4g
	午後おやつ	① 牛乳 (午後おやつ) ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー		
27 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ パナナ	米 じゃが芋 米粉、油 コーン缶、油	ハム カレイ	玉ねぎ、小ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 パナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう	559kcal 24.3g 17.2g	487kcal 22g 16.1g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉まん風(蒸しパン風)	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩		
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ みかん	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩	545kcal 22.7g 17.6g	488kcal 21g 16.9g
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ			
29 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	552kcal 23g 16.2g	492kcal 21.1g 15.8g
	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		ココア(ビュアココア)		

※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(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	494kcal	21.2g	16.6g	558kcal	23.2g	17.4g