

令和年11月

上井草保育園

			<u>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</u>					栄養価	
1 時間	持間帯	献立	黄	赤	緑		3歳以上児		
[州人 工工	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	ー(kcal) く質(g) 釘(g)	
1昼食		D ごはん	米		1. 50		530kcal		
=		② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	し じゃが芋	高野豆腐、カットわかめ	かぶ 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	20.5g		
		到 しゃか子のではつ点 ④ チンゲン菜のお浸し	しゃか子 	豚ひき肉 	玉ねさ、八参 チンゲン菜、	醤油、かつお節(だし用)、塩醤油、かつお節(だし用)	17g	17.	
午後おや		シープラグラ来のの及り ① 牛乳(午後おやつ)		 牛乳	リンリン 素、	西川(ガン0)助(たO川)			
		シ バナナスコーン	 米粉ミックス、油、三温糖	豆乳(無調整)	バナナ				
4 昼食	_	D ごはん	*				580kcal	511k	
۷	(② 高野豆腐の味噌汁		高野豆腐	人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	24.2g		
	(3 鶏肉の油淋鶏ソース	油、米粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉	長ねぎ、にんにく、生姜	醤油、酢、塩	18.2g		
	(④ かぼちゃとさつま芋のごま和え	さつま芋、白ごま 、三温糖		かぼちゃ	醤油			
		5 グレープフルーツ			グレープフルーツ				
午後おや		① 牛乳(午後おやつ)		牛乳					
5 昼食		② ココア揚げぱん ① 五目中華ラーメン	ライスファイン、油、三温糖 焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油	 豚もも肉		ココア(ピュアココア) 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩	E2(kool	4701	
く 		シ ガロデギノーバン ② ジャーマンポテト	じゃが芋、油	ベーコン	丁ラブラ素、ひゃび、八多、王安	塩、こしょう	536kcal 22.9g		
		3 ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	17.8g		
	(かかん			みかん		17.09		
午後お弋	やつ(① 牛乳(午後おやつ)		牛乳					
	(② 納豆チャーハン	米、油	鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩			
6 昼食	Į (① 菜めし	*		小松菜	醤油、酒、みりん風、昆布(だし用)、塩	584kcal	505k	
7		② 豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐	なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	19.5g	18	
		3 レンコンのつくね焼き	片栗粉、三温糖 油、三温糖	鶏ひき肉	レンコン、人参、生椎茸、生姜	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩	16.6g	15	
		④ 切干大根ときゅうりのサラダ	油、三温糖		きゅうり、人参、切干大根 バナナ	酢、醤油、塩			
生後おど		がナナ十乳(午後おやつ)		 牛乳	バナナ				
一大技の(2 大学芋	 さつま芋、三温糖、油、黒ごま	十分 		ー・・・ ・ で、醤油			
7 昼食	_	り ハヤシライス	米、押麦、油	 豚もも肉	 玉ねぎ、人参、マッシュルーム		566kcal	510k	
		シーバ・ファーハ ② リッナと里芋サラダ	里芋、マヨドレ	ツナ缶	きゅうり、人参	醤油	22.1g		
		。 3 棒チーズ 1本		チーズ			17.5g		
		④ りんご			りんご		17.59		
午後おや	やつ(① 麦茶(午後おやつ)				麦茶			
	(② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩			
8 昼食		〕こはん	米				534kcal	471k	
- -		②していま学の味噌汁	さつま芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	22.6g	20	
		3 鶏肉の甘酢炒め	油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉	玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、酢、塩	15.7g	15	
F-64 + 1)		② 小松菜のナムル	ごま油、三温糖 		もやし、人参、小松菜	醤油			
十仮の		① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	プルマンホワイト、油、三温糖	 	した レモン果汁				
0 昼食		D ごはん	米				525kcal	456k	
		② 春雨スープ	春雨		ー チンゲン菜、玉ねぎ	 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩	21.1g		
		③ マーボー豆腐	油、三温糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉	長ねぎ、人参 、にんにく、生姜	米みそ、醤油	19.9g		
	(4 中華風きゅうり	ごま油、三温糖		きゅうり、大根	酢、醤油			
	(⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ				
午後おや		① 牛乳(午後おやつ)		牛乳					
1 - ^	_	2 しらすトースト	プルマンホワイト、マヨドレ	しらす干し、青のり					
1 昼食		① 麦入りごはん	米、押麦	t to to to			583kcal		
		② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりの味噌焼き	三温糖	カットわかめ ブリ	人参、切干大根 	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	20.09		
		到しない。 到しないできる。 ので。 のできる。 ので。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 ので。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のできる。 のでを。 ので。 ので。 のできる。 のでき。 のでき。 ので。 ので。 ので。 のでで。 のでで。 ので。 ので。	一 ^{価値} さつま芋 、三温糖、油	プラー	 人参・さやいんげん	醤油、かつお節(だし用)、酒、みりん風	18.9g	17	
		りしてこれ立め無傷			オレンジ	国加、70 200以(70 O/1)(7 /A(0) 2/10 /A(0)			
午後お弋		① 牛乳(午後おやつ)		 牛乳					
	(2 ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳、粉チーズ		塩			
2 昼食	Į (① 麦入りごはん	米、押麦				598kcal	527k	
	(2 キャベツスープ			キャベツ、ぶなしめじ	昆布(だし用)、コンソメ、塩	24.4g	22	
		3 ポークビーンズ	油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮	玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ケチャップ、塩	19g	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			
		りんご		4.50	りんご				
午後おれ		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			
3 昼食		プ ごはん	米	豆乳 (無調金)、スイムミルク、さな材		ハーキングバンダー		400	
		シーじゃが芋のスープ	プログログログ Display Total	NA	 玉ねぎ、小ねぎ	 昆布(だし用)、コンソメ、塩	559kcal		
***************************************		3 カレイのカレームニエル	米粉、油	カレイ		塩、カレー粉、こしょう	24.3g 17.2g		
		④ ほうれん草とコーンのソテー	コーン缶、油		ほうれん草、人参、えのき茸	醤油、塩、こしょう	17.29		
шини		う バナナ			バナナ			\perp	
午後おや	やつ(① 牛乳(午後おやつ)		牛乳					
	-	② 肉まん風(蒸しパン風)	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	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			
1		麦入りごはん	米、押麦				545kcal		
Ž		② 舞茸と大根の味噌汁		厚揚げ	大根、舞茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	22.7g		
		3 鶏肉のレモン風味	油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	醤油、酒、塩	17.6g	16	
V-		④ キャベツのサラダ ⑤ みかん	油、三温糖		キャベツ、きゅうり、人参 みかん	酢、塩			
		みかん十乳(午後おやつ)			U.J./J./ U				
年後 ギン		レニュテい ニタリバ フノ	1			-		4	

			材料名					
日	時間帯	献立	黄	赤	緑		3歳以上児	
/ 時间市 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	エネルギー たんぱ< 脂質	(質(g)	
15	昼食	① 豚みそ丼	米、油、三温糖、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜	米みそ、醤油、酒	552kcal	492kcal
土		② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参 、長ねぎ かぼちゃ	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)	239	
 <u>4</u>	午後おやつ	① ① 作乳(午後おやつ)		 牛乳	かはつや	のりん風、香油、かつの即(たし用)	16.2g	15.8g
		② 豆腐ブラウニー	米粉ミックス、三温糖、油	絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)		
17	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦	77 IB1 W		W *T (1) (1)		
月		② 大根と油揚げの味噌汁 ③ 鮭のきのこあんかけ	 油、米粉、片栗粉、三温糖	油揚げ 生鮭	大根、人参 えのき茸、しめじ、人参		27g	24.4g
		④ かぶの酢の物	三温糖	カットわかめ	かぶ、きゅうり	酢、醤油、塩	18g	17.3g
_		⑤ オレンジ			オレンジ			
2	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンクリームペンネ	 ペンネ、クリームコーン缶、コーン缶、油、米粉	牛乳 「無調整」 ベーコン	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ		
18	 昼食	① ごはん	米	立む(無明正八八 コン	上180、八多	温、コンプグ	580kcal	511kcal
火		② 高野豆腐の味噌汁		高野豆腐	人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	24.2g	22.1g
		③ 鶏肉の油淋鶏ソース	油、米粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉	長ねぎ、にんにく、生姜	置油、酢、塩	18.2g	17.4g
		④ かぼちゃとさつま芋のごま和え⑤ グレープフルーツ	さりま手、日こま 、二温糖 		かぼちゃ グレープフルーツ	選油		
2	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
		② ココア揚げぱん	ライスファイン、油、三温糖			ココア(ピュアココア)		
19 水	昼食	① 五目中華ラーメン② ジャーマンポテト	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	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう	536kcal	
11		③ ボイルブロッコリー	О 1- (3 · 1 − ()Щ		近日ッコリー	塩	22.9g 17.8g	21g 17g
		④ みかん			みかん		. 7.09	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)	N/C Sth	牛乳 増まわり始ま		海边 连		
20	 尽食	② 納豆チャーハン ① 菜めし	米、油 米	鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参 小松菜	醤油、酒、塩 醤油、酒、みりん風、昆布(だし用)、塩	525kcal	46 Ekcal
木		② 豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐	なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	19.4g	
		③ レンコンのつくね焼き	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	レンコン、人参、生椎茸、生姜	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩	12.3g	12.5g
		④ 切干大根ときゅうりのサラダ	油、三温糖		きゅうり、人参、切干大根 バナナ	酢、醤油、塩		
_ 	午後おやつ	⑤ バナナ① 牛乳(午後おやつ)						
		② ふかし芋	さつま芋	,				
21	昼食	① ハヤシライス	米、押麦、油	豚もも肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース	566kcal	
金		② ツナと里芋サラダ ③ 棒チーズ 1本	里芋、マヨドレ	ツナ缶 チーズ	きゅうり、人参	置油	22.1g	
		少んご			りんご		17.5g	16.9g
2	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ)				麦茶		
22	 尽合	② 鶏塩うどん ① ごはん	干しうどん、油 米	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩	524kaal	4711.001
	少 艮	② さつま芋の味噌汁	^木 さつま芋		 玉ねぎ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	534kcal 22.6g	
		③ 鶏肉の甘酢炒め	油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉	玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、酢、塩	15.7g	
		④ 小松菜のナムル	ごま油、三温糖	44.50	もやし、人参、小松菜	醤油		
	十後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)② レモンシュガートースト	 プルマンホワイト、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			
25	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦		2 2 7 7 7		583kcal	513kcal
火		②切り干し大根のすまし汁		カットわかめ	人参、切干大根	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	26.8g	23.9g
		③ ぶりの味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物	三温糖 さつま芋、三温糖、油	ブリ 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参 さやいんげん		18.9g	17.9g
		⑤ オレンジ		NO OF MY ALEJAMIN PAINTY (TORNO O C	オレンジ	国加(7) 200別(700月)(700月)		
2	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ)		牛乳				
26	日合	② ポンデケージョ ① 麦入りごはん	ミックス粉、白玉粉 米、押麦	牛乳、粉チーズ 		塩	5001	5051
水	少 及	② キャベツスープ	小、JT交		 キャベツ、ぶなしめじ	 昆布(だし用)、コンソメ、塩	598kcal 24.4g	
		③ ポークビーンズ	油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮	玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ケチャップ、塩	19g	17.4g
		④ ブロッコリーとツナのサラダ⑤ ロイデ	油、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参	酢、塩		
_ 	午後おやつ	⑤ りんご ① 牛乳 (午後おやつ)		 牛乳	りんご			
		② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	豆乳 (無調整)、スキムミルク、きな粉	·	ベーキングパウダー		
27	昼食	① ごはん	米		T-10 +1 1-1-+1		559kcal	
木		② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル	じゃが 芋 米粉、油	ハム カレイ	玉ねぎ、小ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう	24.3g	22g
		(4) ほうれん草とコーンのソテー	コーン缶、油	الملار	 ほうれん草、人参 、えのき茸	置油、塩、こしょう	17.2g	16.1g
		⑤ バナナ			バナナ			
2	午後おやつ	(1) 牛乳(午後おやつ)(2) 内まん風(蒸しパン周)	小李松 油 二油棒 二油 生毒素	牛乳 豚かき肉		醤油 ベーナングパウグ 塩		
28	<u></u> 昼食	② 肉まん風(蒸しパン風) ま入りごはん	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉米、押麦	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	545kcal	488kcal
金		② 舞茸と大根の味噌汁		厚揚げ	大根、舞茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	22.7g	21g
		③ 鶏肉のレモン風味	油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	醤油、酒、塩	17.6g	
		④ キャベツのサラダ⑤ みかん	油、三温糖		キャベツ 、きゅうり、人参 みかん	酢、塩		
1	午後おやつ	(1) はいます (中) はいます (中		牛乳	<i>V713.</i> 70			
		② スイートパンプキン	三温糖、バター	生クリーム	かぼちゃ			
29	<u>-</u> 昼食	①豚みそ丼	米、油、三温糖、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜	米みそ、醤油、酒	552kcal	
土		② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ かぼちゃ	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)		
	 午後おやつ	小はらやの日息中乳(午後おやつ)			10 J F		16.2g	15.8g
		② 豆腐ブラウニー	米粉ミックス、三温糖、油	絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)		_
	ペルの1	見クラスは、午前のおやつとし	マ 4回ぶっキナナ					

※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			
木食仙	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	