



## 献立表

令和7年12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<br>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                     |
| 01<br>月 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②ポトフ風スープ<br>③鶏肉のトマト煮<br>④大豆のサラダ<br>⑤オレンジ          | 米、押麦<br>油、米粉、三温糖<br>油、三温糖             | ウインナー<br>鶏もも肉<br>大豆水煮      | かぶ、玉ねぎ、人参<br>玉ねぎ、トマト缶<br>キャベツ、きゅうり、人参<br>オレンジ           | 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう<br>ケチャップ、塩<br>酢、塩                 | 528kcal<br>20.6g<br>15.1g | 472kcal<br>19.2g<br>15.2g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②芋ようかん   | さつま芋、三温糖                              | 牛乳                         | 寒天(粉)   | 塩   |                           |                           |
| 02<br>火 | 昼食    | ①ごはん<br>②なめこの味噌汁<br>③さばのごま照り焼き<br>④ほうれん草のおかか和え<br>りんご        | 米<br>白ごま、三温糖                          | 油揚げ、カットわかめ<br>さば<br>かつお節   | なめこ<br>生姜<br>ほうれん草、もやし、人参<br>りんご                        | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風<br>醤油                      | 562kcal<br>28g<br>19.7g   | 500kcal<br>25.1g<br>18.9g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②肉みそスパゲティー                                     | スパゲティー、油、三温糖、片栗粉                      | 牛乳<br>豚ひき肉                 | 玉ねぎ、人参  | 米みそ、醤油、みりん風   |                           |                           |
| 03<br>水 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②白菜の中華スープ<br>③厚揚げの酢豚風<br>④中華風ブロッコリー<br>⑤グレープフルーツ  | 米、押麦<br>油、三温糖、片栗粉<br>ごま油、三温糖          | 厚揚げ、豚もも肉                   | 白菜、小ねぎ、生椎茸<br>玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、生姜<br>ブロッコリー<br>グレープフルーツ | 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩<br>ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩<br>醤油 | 564kcal<br>19.2g<br>18.5g | 493kcal<br>17.8g<br>17.8g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②メロンパン風トースト                                    | ブルマンホワイト、小麦粉、三温糖、バター                  | 牛乳<br>牛乳                   |   |   |                           |                           |
| 04<br>木 | 昼食    | ①五目うどん<br>②じゃが芋のツナ煮<br>③スティックきゅうり<br>④バナナ                    | 干しうどん、油<br>じゃが芋、油、三温糖                 | 鶏もも肉<br>ツナ缶                | 大根、人参、小松菜、長ねぎ<br>玉ねぎ、さやいんげん<br>きゅうり<br>バナナ              | かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)<br>塩 | 520kcal<br>20.4g<br>11.8g | 464kcal<br>19g<br>12.6g   |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②中華風おこわ  | 米、もち米、ごま油                             | 牛乳<br>鶏ひき肉                 | 人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ   | 醤油、酒、みりん風、塩   |                           |                           |
| 05<br>金 | 昼食    | ①カレーライス<br>②ひじきのサラダ<br>③棒チーズ 1本<br>④みかん                      | 米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油<br>油、三温糖             | 鶏もも肉<br>乾燥ひじき<br>チーズ       | 玉ねぎ、人参<br>キャベツ、きゅうり<br>みかん                              | カレールウ<br>酢、醤油   | 602kcal<br>21.3g<br>17.7g | 535kcal<br>20.2g<br>17.8g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②米粉のヨーグルト蒸しパン                                  | 米粉、三温糖、バター                            | 牛乳<br>ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク  |   | ベーキングパウダー   |                           |                           |
| 06<br>土 | 昼食    | ①ごはん<br>②キャベツの味噌汁<br>③豚肉とれんこんの炒め煮<br>④かぼちゃとツナのサラダ            | 米<br>油、三温糖<br>マヨドレ                    | 豚もも肉<br>ツナ缶                | キャベツ、玉ねぎ、えのき茸<br>レンコン、人参<br>かぼちゃ、玉ねぎ                    | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、酒、かつお節(だし用)<br>塩                | 585kcal<br>23.7g<br>18.9g | 518kcal<br>21.6g<br>18.2g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②バナナスコーン                                       | ミックス粉、油、三温糖                           | 牛乳<br>豆乳(無調整)              | バナナ   |   |                           |                           |
| 08<br>月 | 昼食    | ①ごはん<br>②かぼちゃの味噌汁<br>③ぶりのおろしソースかけ<br>④チンゲン菜と油揚げの煮浸し<br>⑤オレンジ | 米<br>米粉、油、三温糖                         | ブリ<br>油揚げ                  | かぼちゃ、ぶなしめじ<br>大根、生姜<br>チンゲン菜、人参<br>オレンジ                 | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、塩<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)     | 561kcal<br>26.7g<br>22.7g | 498kcal<br>24.1g<br>21.2g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②塩焼きそば   | 焼きそばめん、油                              | 牛乳<br>豚ひき肉                 | キャベツ、人参、ピーマン  | 中華だしの素、塩、こしょう   |                           |                           |
| 09<br>火 | 昼食    | ①ごはん<br>②切干大根の味噌汁<br>③さつま芋コロッケ<br>④きゅうりとカットわかめの三杯酢<br>⑤みかん   | 米<br>さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、油<br>三温糖     | 豚ひき肉<br>カットわかめ             | 人参、切干大根<br>玉ねぎ<br>きゅうり、人参<br>みかん                        | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>中濃ソース、塩、こしょう<br>酢、醤油、塩             | 602kcal<br>17.8g<br>15.2g | 529kcal<br>16.9g<br>15.3g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②五平餅   | 米、もち米、白ごま、三温糖                         | 牛乳                         |   | 米みそ   |                           |                           |
| 10<br>水 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②麩と水菜のすまし汁<br>③鶏肉の風味焼き<br>④きんぴらごぼう<br>⑤バナナ        | 米、押麦<br>焼麸<br>米粉、油<br>ごま油、三温糖         | 鶏もも肉、青のり                   | 水菜<br>生姜<br>ごぼう、人参<br>バナナ                               | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>醤油、みりん風<br>醤油               | 560kcal<br>22.2g<br>14.6g | 497kcal<br>20.4g<br>14.8g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②レーズンケーキ                                       | 小麦粉、三温糖、バター                           | 牛乳<br>牛乳、スキムミルク            | レーズン  | ベーキングパウダー   |                           |                           |
| 11<br>木 | 昼食    | ①ビビンバ丼<br>②わかめスープ<br>③大根とツナのサラダ<br>④グレープフルーツ                 | 米、コーン缶、押麦、三温糖、油、ごま油、白ごま<br>油、三温糖      | 豚もも肉<br>木綿豆腐、カットわかめ<br>ツナ缶 | もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜<br>長ねぎ<br>大根、きゅうり<br>グレープフルーツ        | 醤油、米みそ、みりん風<br>昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩<br>酢、塩             | 554kcal<br>24.1g<br>18.2g | 483kcal<br>21.6g<br>17.4g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②あんぱん  | ライスファイン、三温糖                           | 牛乳<br>あずき(乾)               |   | 塩   |                           |                           |
| 12<br>金 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②かぶの味噌汁<br>③鮭のコーン焼き<br>④白菜と小松菜のごま和え<br>⑤りんご       | 米、押麦<br>クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ<br>白ごま、三温糖 | 油揚げ<br>生鮭                  | かぶ<br>白菜、小松菜、人参<br>りんご                                  | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>塩<br>醤油                            | 537kcal<br>26.9g<br>16.5g | 480kcal<br>24.2g<br>16.3g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②お好み焼き   | 小麦粉、油、三温糖                             | 牛乳<br>豚ひき肉、かつお節            | 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                                 |                           |                           |
| 13<br>土 | 昼食    | ①ごはん<br>②えのきの味噌汁<br>③鶏肉とブロッコリーの炒め煮<br>④青のりボテト                | 米<br>三温糖、油、ごま油<br>じゃが芋                | 木綿豆腐<br>鶏もも肉<br>青のり        | えのき茸、長ねぎ<br>ブロッコリー、人参、玉ねぎ                               | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)<br>塩             | 561kcal<br>24.5g<br>19.3g | 499kcal<br>22.3g<br>18.6g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②きなこちんすこう                                      | 小麦粉、油、三温糖                             | 牛乳<br>きな粉                  |   |   |                           |                           |

| 日<br>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)                  |
| 15<br>月 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②ボトル風スープ<br>③鶏肉のトマト煮<br>④大豆のサラダ<br>⑤オレンジ          | 米、押麦<br>油、米粉、三温糖<br>油、三温糖             | ウインナー<br>鶏もも肉<br>大豆水煮      | かぶ、玉ねぎ、人参<br>玉ねぎ、トマト缶<br>キヤベツ、きゅうり、人参<br>オレンジ           | 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう<br>ケチャップ、塩<br>酢、塩                 | 528kcal<br>20.6g<br>15.1g | 472kcal<br>19.2g<br>15.2g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②芋ようかん   | 牛乳<br>さつまいも、三温糖                       | 牛乳                         | 寒天(粉)   | 塩   |                           |                           |
| 16<br>火 | 昼食    | ①ごはん<br>②なめこの味噌汁<br>③さばのごま照り焼き<br>④ほうれん草のおかか和え<br>⑤りんご       | 米<br>白ごま、三温糖                          | 油揚げ、カットわかめ<br>さば<br>かつお節   | なめこ<br>生姜<br>ほうれん草、もやし、人参<br>りんご                        | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風<br>醤油                      | 562kcal<br>28g<br>19.7g   | 500kcal<br>25.1g<br>18.9g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②肉みそバゲティー                                      | 牛乳<br>スパゲティー、油、三温糖、片栗粉                | 牛乳<br>豚ひき肉                 | 玉ねぎ、人参  | 米みそ、醤油、みりん風   |                           |                           |
| 17<br>水 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②白菜の中華スープ<br>③厚揚げの酢豚風<br>④中華風ブロッコリー<br>⑤グレーブフルーツ  | 米、押麦<br>油、三温糖、片栗粉<br>ごま油、三温糖          | 厚揚げ、豚もも肉                   | 白菜、小ねぎ、生椎茸<br>玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、生姜<br>ブロッコリー<br>グレーブフルーツ | 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩<br>ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩<br>醤油 | 564kcal<br>19.2g<br>18.5g | 493kcal<br>17.8g<br>17.8g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②メロンパン風トースト                                    | 牛乳<br>牛乳                              | 牛乳                         |   |   |                           |                           |
| 18<br>木 | 昼食    | ①五目うどん<br>②じゃが芋のツナ煮<br>③スティックきゅうり<br>④バナナ                    | 干しうどん、油<br>じゃが芋、油、三温糖                 | 鶏もも肉<br>ツナ缶                | 大根、人参、小松菜、長ねぎ<br>玉ねぎ、さやいんげん<br>きゅうり<br>バナナ              | かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)<br>塩 | 520kcal<br>20.4g<br>11.8g | 464kcal<br>19.0<br>12.6   |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②中華風おこわ  | 米、もち米、ごま油                             | 鶏ひき肉                       | 人参、たけのこ、長ねぎ   | 醤油、酒、みりん風、塩   |                           |                           |
| 19<br>金 | 昼食    | ①カレーライス<br>②ひじきのサラダ<br>③棒チーズ 1本<br>④みかん                      | 米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油<br>油、三温糖             | 鶏もも肉<br>乾燥ひじき<br>チーズ       | 玉ねぎ、人参<br>キヤベツ、きゅうり<br>みかん                              | カレールウ<br>酢、醤油   | 602kcal<br>21.3g<br>17.7g | 535kcal<br>20.2g<br>17.8g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②米粉のヨーグルト蒸しパン                                  | 牛乳<br>ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク             | 牛乳                         |   | ベーキングパウダー   |                           |                           |
| 20<br>土 | 昼食    | ①ごはん<br>②キヤベツの味噌汁<br>③豚肉とれんこんの炒め煮<br>④かぼちゃとツナのサラダ            | 米<br>油、三温糖                            | 豚もも肉<br>ツナ缶                | キヤベツ、玉ねぎ、えのき茸<br>レンコン、人参<br>かぼちゃ、玉ねぎ                    | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、酒、かつお節(だし用)<br>塩                | 585kcal<br>23.7g<br>18.9g | 518kcal<br>21.6g<br>18.2g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②バナナスコーン                                       | ミックス粉、油、三温糖                           | 牛乳<br>豆乳(無調整)              | バナナ   |   |                           |                           |
| 22<br>月 | 昼食    | ①ごはん<br>②かぼちゃの味噌汁<br>③ぶりのおろしソースかけ<br>④チンゲン菜と油揚げの煮浸し<br>⑤オレンジ | 米<br>米粉、油、三温糖                         | ブリ<br>油揚げ                  | かぼちゃ、ぶなしめじ<br>大根、生姜<br>チンゲン菜、人参<br>オレンジ                 | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、塩<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)     | 561kcal<br>26.7<br>23     | 498kcal<br>24.1g<br>21.2g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②塩焼きそば   | 牛乳<br>焼そばめん、油                         | 牛乳<br>豚ひき肉                 | キヤベツ、人参、ピーマン  | 中華だしの素、塩、こしょう   |                           |                           |
| 23<br>火 | 昼食    | ①トナカイさんカレー<br>②コンソメスープ<br>③ポテトサラダ<br>④みかん                    | 米、押麦、油、三温糖、片栗粉<br>じゃが芋、コーン缶、マヨドレ      | 豚ひき肉、ウインナー<br>ハム           | 玉ねぎ、人参、レンコン、ピーマン、レーズン、にんにく、生姜<br>かぶ、人参<br>人参<br>みかん     | ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう<br>昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>塩        | 490kcal<br>16.6g<br>16.5g | 441kcal<br>15.9g<br>16.2g |
|         | 午後おやつ | ①リンゴジュース<br>②マシュマロクラッカーサンド                                   | 牛乳<br>クラッカー、ホワイトマシュマロ、三温糖             | 豆乳ホイップ                     | りんご天然果汁<br>いちご、いちごジャム                                   | ココア(ピュアココア)   |                           |                           |
| 24<br>水 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②麩と水菜のすまし汁<br>③鶏肉の風味焼き<br>④きんぴらごぼう<br>⑤バナナ        | 米、押麦<br>焼麸<br>米粉、油<br>ごま油、三温糖         | 鶏もも肉、青のり                   | 水菜<br>生姜<br>ごぼう、人参<br>バナナ                               | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>醤油、みりん風<br>醤油               | 560kcal<br>22.2g<br>14.6g | 497kcal<br>20.4g<br>14.8g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②レーズンケーキ                                       | 牛乳<br>小麦粉、三温糖、バター                     | 牛乳<br>牛乳、スキムミルク            | レーズン  | ベーキングパウダー   |                           |                           |
| 25<br>木 | 昼食    | ①ビビンバ丼<br>②わかめスープ<br>③大根とツナのサラダ<br>④グレーブフルーツ                 | 米、コーン缶、押麦、三温糖、油、ごま油、白ごま<br>油、三温糖      | 豚もも肉<br>木綿豆腐、カットわかめ<br>ツナ缶 | もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜<br>長ねぎ<br>大根、きゅうり<br>グレーブフルーツ        | 醤油、米みそ、みりん風<br>昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩<br>酢、塩             | 554kcal<br>24.1g<br>18.2g | 483kcal<br>21.6g<br>17.4g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②あんぱん  | 牛乳<br>ライスファイン、三温糖                     | 牛乳<br>あずき(乾)               |   | 塩   |                           |                           |
| 26<br>金 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②かぶの味噌汁<br>③鮭のコーン焼き<br>④白菜と小松菜のごま和え<br>⑤りんご       | 米、押麦<br>クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ<br>白ごま、三温糖 | 油揚げ<br>生鮭                  | かぶ<br>白菜、小松菜、人参<br>りんご                                  | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>塩<br>醤油                            | 537kcal<br>26.9g<br>16.5g | 480kcal<br>24.2<br>16.3   |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②お好み焼き   | 牛乳<br>小麦粉、油、三温糖                       | 牛乳<br>豚ひき肉、かつお節            | キヤベツ、人参   | ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー                                 |                           |                           |
| 27<br>土 | 昼食    | ①ごはん<br>②えのきの味噌汁<br>③鶏肉とブロッコリーの炒め煮<br>④青のりポテト                | 米<br>三温糖、油、ごま油<br>じゃが芋                | 木綿豆腐<br>鶏もも肉<br>青のり        | えのき茸、長ねぎ<br>ブロッコリー、人参、玉ねぎ                               | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)<br>塩             | 561kcal<br>24.5g<br>19.3g | 499kcal<br>22.3g<br>18.6g |
|         | 午後おやつ | ①牛乳(午後おやつ)<br>②ちんすこう   | 牛乳<br>小麦粉、油、三温糖                       | 牛乳<br>きな粉                  |   |   |                           |                           |

※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 | 21.0g | 17.0g | 557kcal | 22.9g | 17.4g |