

令和7年12月



献立表



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

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