



献立表

上井草保育園

令和8年2月

※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)
02 月	昼食	①あんかけ焼きそば ②切干大根とわかめのスープ ③かぼちゃとツナのサラダ ④りんご	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 カットわかめ ツナ缶	もやし、チングン菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、切干大根 かぼちゃ、きゅうり りんご	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩	517 18.7 17.8	462 17.6 17.3
	午後おやつ	①麦茶(午後おやつ) ②リゾット	じゃが芋、米、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン		コンソメ、塩、パセリ粉		
03 火	昼食	①鬼さんカレー ②白菜スープ ③プロッコリーときのこのサラダ ④バナナ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	人参、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、にんにく、生姜 白菜、小ねぎ プロッコリー、ぶなしめじ、えのき茸、人参 バナナ	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 酢、塩	557 20 20.8	495 19 19.7
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		塩		
04 水	昼食	①麦入りごはん ②里芋と舞茸のすまし汁 ③かじきのみぞ焼き ④レンコンのきんぴら ⑤いよかん	米、押麦 里芋 三温糖 油、白ごま、三温糖	かじき	舞茸 レンコン、人参 いよかん	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風	557 21 15	495 20 15
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー		
05 木	昼食	①ごはん ②さつま芋の味噌汁 ③チキンカツ(パン粉1.5倍) ④キャベツのサラダ ⑤ポンカン	米 さつま芋 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	557 21 15.2	517 22 16.1
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②いちごジャムサンド	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁			
06 金	昼食	①麦入りごはん ②のっつい汁 ③豚肉の生姜焼き ④花野菜のフレンチサラダ ⑤バナナ	米、押麦 里芋、片栗粉 油 油、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、小ねぎ 玉ねぎ、生姜 プロッコリー、カリフラワー バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 酢、塩	562 27 17.4	498 24 17.0
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②ツナのペネネボリタン	ペンネ、油、三温糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、塩		
07 土	昼食	①ごはん ②厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③鶏肉の甘酢炒め ④粉ふき芋	米 三温糖、油、片栗粉 油 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩	538 24 14.7	481 22 14.9
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)		ココア(ピュアココア)		
09 月	昼食	①麦入りごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐とひじきのレンコンバーグ ④切干大根の煮物 ⑤りんご	米、押麦 かぼちゃ ドライパン粉、三温糖、片栗粉 三温糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、小ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	608 25 19.5	521 22 18.2
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②チーズコントースト	ブルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 チーズ	玉ねぎ			
10 火	昼食	①ごはん ②かぶのスープ ③さばのトマトソースかけ ④さつま芋サラダ ⑤はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖、油	さば チーズ	かぶ、人参 トマト缶、玉ねぎ きゅうり はっさく	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩	652 28 22.4	572 25 21.0
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②焼きうどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉、かつお節	キャベツ、人参	醤油、みりん風、塩		
12 木	昼食	①ごはん ②麸の味噌汁 ③ぶりの甘辛煮 ④白和え ⑤ポンカン	米 焼麸 三温糖 白ごま、三温糖	ブリ 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	545 25 18.7	485 23 18.0
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②かぼちゃバターもち	三温糖、バター、片栗粉	牛乳	かぼちゃ			
13 金	昼食	①大豆とじゃこのごはん ②なすの味噌汁 ③鶏肉と大根の五目煮 ④白菜と小松菜のおかか和え ⑤バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 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 醤油	601 25.0 11.3	530 22.7 12.1
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②もちもち芋まんじゅう	さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳				
14 土	昼食	①ごはん ②大根の味噌汁 ③豚肉のブルゴギ ④きゅうりの中華和え	米 三温糖、油、ごま油 ごま油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	大根、もやし 玉ねぎ、人参、にら、にんにく きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油	525 24.4 15.6	470 22.2 15.6
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)				

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)	
16 月	昼食	①あんかけ焼きそば ②切干大根とわかめのスープ ③かぼちゃとツナのサラダ ④りんご	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 カットわかめ ツナ缶	もやし、チングン菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、切干大根 かぼちゃ、きゅうり りんご	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩	517 18.7 17.6 17.3	462 17.8 17.3	
	午後おやつ	①麦茶(午後おやつ) ②リゾット	じゃが芋、米、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン		コンソメ、塩、パセリ粉			
17 火	昼食	①キーマカレー ②白菜スープ ③プロッコリーときのこのサラダ ④バナナ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、カット 人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、小ねぎ プロッコリー、ぶなしめじ、えのき茸、人参 バナナ	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 酢、塩	540 20 19.8	481 19 18.9	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		塩			
18 水	昼食	①麦入りごはん ②里芋と舞茸のすまし汁 ③かじきのみぞ焼き ④レンコンのきんぴら ⑤いよかん	米、押麦 里芋 三温糖 油、白ごま、三温糖	かじき	舞茸 レンコン、人参 いよかん	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風	557 21.1 15	495 19.5 15	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー			
19 木	昼食	①ごはん ②さつま芋の味噌汁 ③チキンカツ(パン粉1.5倍) ④キャベツのサラダ ⑤ポンカン	米 さつま芋 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	598 24.4 16	517 21.9 16	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②いちごジャムサンド	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁				
20 金	昼食	①麦入りごはん ②のっつい汁 ③豚肉の生姜焼き ④花野菜のフレンチサラダ ⑤バナナ	米、押麦 里芋、片栗粉 油 油、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、小ねぎ 玉ねぎ、生姜 プロッコリー、カリフラワー バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 酢、塩	562 27.1 17	498 24.3 17	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②ツナのベンネナボリタン	ペンネ、油、三温糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、塩			
21 土	昼食	①ごはん ②厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③鶏肉の甘酢炒め ④粉ふき芋	米 三温糖、油、片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩	538 24 14.7	481 22 14.9	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)		ココア(ピュアココア)			
24 火	昼食	①ごはん ②かぶのスープ ③さばのトマトソースかけ ④さつま芋サラダ ⑤はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつまいも、三温糖、油	さば チーズ	かぶ、人参 トマト缶、玉ねぎ きゅうり はっさく	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩	653 27.3 23	572 24.6 21	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②焼きうどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉、かつお節	キャベツ、人参	醤油、みりん風、塩			
25 水	昼食	①麦入りごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐とひじきのレンコンバーグ ④切干大根の煮物 ⑤りんご	米、押麦 かぼちゃ ドライパン粉、三温糖、片栗粉 三温糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、小ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	608 24.8 20	521 21.7 18	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②チーズコントースト	ブルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 チーズ	玉ねぎ				
26 木	昼食	①ごはん ②麸の味噌汁 ③ぶりの甘辛煮 ④白和え ⑤ポンカン	米 焼麸 三温糖 白ごま、三温糖	ブリ 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	545 25 18.7	485 23 18.0	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②かぼちゃバターもち	三温糖、バター、片栗粉	牛乳	かぼちゃ				
27 金	昼食	①大豆とじゃこのごはん ②なすの味噌汁 ③鶏肉と大根の五目煮 ④白菜と小松菜のおかか和え ⑤バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 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 醤油	601 25 11.3	530 23 12.1	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②もちもち芋まんじゅう	さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳					
28 土	昼食	①ごはん ②大根の味噌汁 ③豚肉のブルコギ ④きゅうりの中華和え	米 三温糖、油、ごま油 ごま油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	大根、もやし 玉ねぎ、人参、にら、にんにく きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油	525 24 15.6	470 22 15.6	
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳	絹ごし豆腐、豆乳(無調整)				

※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	475kcal	19.0g	15.0g	569kcal	22.0g	15.5g