



献立表

令和8年3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		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)
2月	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 油、米粉、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 清見オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	546 21.2 15.2	487 19.7 15.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	牛乳 さつま芋、三温糖	牛乳 寒天(粉)	塩			
03火	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 照り焼きチキン ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米 焼麩(小町麩) 三温糖 白ごま、三温糖	塩鮭 鶏もも肉	人参、絹さや 水菜、生椎茸 生姜 白菜、小松菜 バナナ	酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 醤油	512 23.6 13.2	459 21.6 13.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	牛乳 小麦粉、三温糖、バター、粉糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー		
04水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ 清見オレンジ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ 清見オレンジ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩	540 25.8 16.2	481 23.4 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかかおにぎり	牛乳 米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油		
05木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油	543 25.3 16.6	478 22.8 16.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなことトースト	牛乳 ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
06金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ パナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	540 18.4 17.1	479 17.4 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ	牛乳 さつま芋、ぎょうざの皮、三温糖、揚げ油、バター	牛乳	りんご			
07土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	533 24.8 13.4	466 22.2 13.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	牛乳 ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
09月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 ベーコン 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	588 22.6 19.6	520 20.7 18.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズン蒸しパン	牛乳 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		
10火	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ グレープフルーツ	米 さつま芋 油、小麦粉	生鮭、青のり かつお節	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	557 24.5 17.6	497 22.4 17.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	牛乳 じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩		
11水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩	547 18.2 17.1	494 17.7 17.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー	牛乳 三温糖	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)			
12木	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、小ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	606 24.3 19.6	534 22.1 18.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パナナケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー		
13金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ パナナ	米、押麦 さわかめ、油、三温糖	さわかめ 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し(無添加・低塩分) 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	578 24.9 14.8	508 22.6 15.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアクリームサンド	牛乳 ライスファイン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア		
14土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	536 24.5 15.3	463 22.0 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳 クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳				

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)
16月	朝食	① ごはん ② ジャガイモのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 油、米粉、三温糖 油、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 清見オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	546 21.2 15.2	487 19.7 15.2
	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		
17火	朝食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	556 20.7 16.6	494 19.2 16.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー		
18水	朝食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ パナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩	556 25.9 16.2	493 23.4 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおなかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油		
19木	朝食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油	543 25 16.6	478 23 16.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
21土	朝食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	533 25 13.4	466 22 13.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム			
23月	朝食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	588 23 19.6	520 21 18.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズン蒸しパン	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		
24火	朝食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おなか和え ⑤ グレープフルーツ	米 さつま芋 油、小麦粉	生鮭、青のり かつお節	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	557 25 17.6	497 22 17.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩		
25水	朝食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩	548 19 15.9	494 18 16.3
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
26木	朝食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、小ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	606 24 19.6	534 22 18.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー		
27金	朝食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ パナナ	米、押麦 油、三温糖 さつま芋、油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩	548 19 15.9	494 18 16.3
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
28土	朝食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、小ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	606 24 19.6	534 22 18.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー		
29日	朝食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ パナナ	米、押麦 油、三温糖 さつま芋、油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩	548 19 15.9	494 18 16.3
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
30月	朝食	① ごはん ② わかめとじゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮 ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 三温糖、油、片栗粉 三温糖	カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、ぶなしめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ 清見オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	592 23.3 16	516 21.2 16
	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、三温糖、油	牛乳	レモン果汁			
31火	朝食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ パナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	526 18.4 17	468 17.4 17
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、三温糖、揚げ油、バター	牛乳	りんご			

※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	491kcal	21.2g	16.3g	556kcal	23.0g	16.5g