



令和8年4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ようにご家庭でお試ください。

| 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) 脂質(g) |
| 01 水 | 昼食 | ① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ | 米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖 | 鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ | 玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ | カレールウ 酢、塩 | 547 21.0 15.1 | 491 19.9 15.6 |
| | 午後おやつ | ① 麦茶(午後おやつ) ② 豚南蛮うどん | 干しうどん、油、片栗粉 | 豚もも肉 | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ | かつお節、醤油、みりん風、昆布、塩 | | |
| 02 木 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ | 米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖 | 豚ひき肉、豆乳(無調整)、乾燥ひじき | 白菜、えのき茸、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節、塩 | 573 23.1 17.4 | 502 21.0 16.9 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー | 三温糖 クラッカー | 牛乳 ヨーグルト(無糖) | バナナ、パイン缶 | | | |
| 03 金 | 昼食 | ① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ | 米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖 | 油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき | 大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節 | 532 26.3 15.7 | 468 23.5 15.5 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト | 牛乳 ツナ缶 | 牛乳 ツナ缶 | 玉ねぎ | 醤油 | | |
| 04 土 | 昼食 | ① ごはん ② ほうれん草ともやし味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ | 米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖 | 油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 | もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、塩 酢、塩 | 523 23.8 17.4 | 468.0 21.7 17.0 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ | 牛乳 ミックス粉、油、三温糖 | 牛乳 豆乳(無調整) | バナナ | | | |
| 06 月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ | 米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖 | 油揚げ 豚もも肉 | キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、塩 塩 | 530 22.7 15.0 | 462 20.5 14.8 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド | 牛乳 ライスファイン、三温糖、コーンスターチ | 牛乳 豆乳(無調整)、きな粉 | | | | |
| 07 火 | 昼食 | ① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ | 米 豆乳(無調整)、クワター 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) 油 | 豆乳(無調整)、クワター 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) | 白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 グレープフルーツ | 昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩 | 410 20.3 12.1 | 452 19.6 12.9 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋 | 牛乳 三温糖、黒ごま、揚げ油、さつまい芋 | 牛乳 | | 酢、醤油 | | |
| 08 水 | 昼食 | ① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ | 焼きそばめん、油 ごま油、三温糖 | 豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し | キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ | 中濃ソース、塩、こしょう 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油 | 521 23.9 16.4 | 465.0 21.8 16.3 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ | 牛乳 米、もち米、ごま油 | 牛乳 鶏もも肉 | 人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ | 醤油、酒、みりん風、塩 | | |
| 09 木 | 昼食 | ① たけのこごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ | 米 じゃが芋 三温糖 | 油揚げ カットわかめ さわら 糸かつお | たけのこ(水煮) 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ | 醤油、昆布、酒、みりん風、塩 かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油 | 509 20.9 13.6 | 457 19.4 14.0 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② バナナココア蒸しパン | 牛乳 小麦粉、三温糖、バター | 牛乳 牛乳 | バナナ | ベーキングパウダー | | |
| 10 金 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつまい芋のサラダ ⑤ バナナ | 米、押麦 ごま油 さつまい芋、油、三温糖 | 鶏もも肉 大豆水煮 | かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ | 米みそ、煮干し、昆布 塩、こしょう 酢、塩 | 565 24.1 17.7 | 500 22.0 17.2 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スパゲティ | 牛乳 スパゲティ、油 | 牛乳 ベーコン | キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく | 塩、こしょう | | |
| 11 土 | 昼食 | ① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり) | 米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋 | 厚揚げ、豚ひき肉 青のり | もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参 | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 塩 | 551 21.9 17.5 | 475 19.9 16.8 |
| | 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 | 牛乳 クラッカー、ホワイトマシュマロ | 牛乳 | | | | |
| 13 月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオオロス ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ | 米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖 | 豚もも肉 | 人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ | 昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油 | 523 19.9 14.3 | 468 18.6 14.6 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン | 牛乳 米、油 | 牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、糸かつお | 長ねぎ、人参 | 醤油、酒、塩 | | |
| 14 火 | 昼食 | ① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ | 米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ | カットわかめ カレイ | かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、酢、塩、こしょう 醤油 | 553 22.0 18.4 | 489 20.3 17.5 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐の焼きドーナツ | 牛乳 小麦粉、三温糖、揚げ油、バター | 牛乳 牛乳、高野豆腐 | | ベーキングパウダー | | |

| 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 | その他 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) 脂質(g) |
| 15 水 | 昼食 | ① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ | 米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖 | 鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ | 玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ | カレールウ 酢、塩 | 547 21.0 15.1 | 491 19.9 15.6 |
| | 午後おやつ | ① 麦茶(午後おやつ) ② 豚南蛮うどん | 干しうどん、油、片栗粉 | 豚もも肉 | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ | かつお節、醤油、みりん風、昆布、塩 | | |
| 16 木 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ | 米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖 | 豚ひき肉、豆乳(無調整)、乾燥ひじき | 白菜、えのき茸、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節、塩 | 573 23.1 17.4 | 502 21.0 16.9 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー | 三温糖 クラッカー | 牛乳 ヨーグルト(無糖) | バナナ、バイン缶 | | | |
| 17 金 | 昼食 | ① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ | 米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖 | 油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき | 大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節 | 532 26.3 15.7 | 468 23.5 15.5 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト | プリアン粉、油 | 牛乳 ツナ缶 | 玉ねぎ | 醤油 | | |
| 18 土 | 昼食 | ① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ | 米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖 | 油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 | もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、塩 酢、塩 | 523 23.8 17.4 | 468 21.7 17.0 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ | ミックス粉、油、三温糖 | 牛乳 豆乳(無調整) | バナナ | | | |
| 20 月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ | 米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖 | 油揚げ 豚もも肉 | キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、塩 塩 | 530 22.7 15.0 | 462 20.5 14.8 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド | ライスファイン、三温糖、コーンスターチ | 牛乳 豆乳(無調整)、きな粉 | | | | |
| 21 火 | 昼食 | ① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ | 米 油 | 豆乳(無調整)、ウイナー 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) | 白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 グレープフルーツ | 昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩 | 410 20.3 12.1 | 376 18.9 12.7 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋 | 三温糖、黒ごま、揚げ油、さつま芋 | 牛乳 | | 酢、醤油 | | |
| 22 水 | 昼食 | ① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ | 焼きそばめん、油 ごま油、三温糖 | 豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し | キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ | 中濃ソース、塩、こしょう 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油 | 521 23.9 16.4 | 465 21.8 16.3 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ | 米、もち米、ごま油 | 牛乳 鶏もも肉 | 人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ | 醤油、酒、みりん風、塩 | | |
| 23 木 | 昼食 | ① たけのこごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ | 米 じゃが芋 三温糖 | 油揚げ カットわかめ さわら 糸かつお | たけのこ(水煮) 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ | 醤油、昆布、酒、みりん風、塩 かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油 | 509 20.9 13.6 | 457 19.4 14.0 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② バナナココア蒸しパン | 小麦粉、三温糖、バター | 牛乳 牛乳 | バナナ | ベーキングパウダー | | |
| 24 金 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ | 米、押麦 ごま油 さつま芋、油、三温糖 | 鶏もも肉 大豆水煮 | かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ | 米みそ、煮干し、昆布 塩、こしょう 酢、塩 | 565 24.1 17.7 | 500 22.0 17.2 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スパゲティ | スパゲティ、油 | 牛乳 ベーコン | キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく | 塩、こしょう | | |
| 25 土 | 昼食 | ① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり) | 米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋 | 厚揚げ、豚ひき肉 青のり | もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参 | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 塩 | 551 21.9 17.5 | 475 19.9 16.8 |
| | 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 | クラッカー、ホワイトマシュマロ | 牛乳 | | | | |
| 27 月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ | 米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖 | 豚もも肉 | 人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ | 昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油 | 523 19.9 14.3 | 468 18.6 14.6 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン | 米、油 | 牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、糸かつお | 長ねぎ、人参 | 醤油、酒、塩 | | |
| 28 火 | 昼食 | ① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ | 米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ | カットわかめ カレイ | かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ | 米みそ、煮干し、昆布 醤油、酢、塩、こしょう 醤油 | 553 22.0 18.4 | 489 20.3 17.5 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐の焼きドーナツ | 小麦粉、三温糖、揚げ油、バター | 牛乳 牛乳、高野豆腐 | | ベーキングパウダー | | |
| 30 木 | 昼食 | ① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ 清見オレンジ | スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ | 豚ひき肉 ベーコン | 玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ | ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布、コンソメ | 537 20.7 18.1 | 476 19.1 17.2 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② グリンピースおにぎり ③ ポリポリ小魚 | 米 | 牛乳 | グリンピース | 昆布、塩 食べる煮干し | | |

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
 ※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(前期) | 480kcal | 19.5g | 15.0g | 540kcal | 22.0g | 16.0g |
| 今月の平均値 | 472kcal | 20.6g | 15.8g | 528kcal | 22.4g | 16.0g |