

令和8年6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	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 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 焼麩 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	529 22.8 17.5	473 21.0 17.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケーキ	ミルク粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
02 火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	528 22.2 17.3	484 20.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
03 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨(国産)、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	570 23 17.8	505 21 17.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ピュアココア		
04 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウイナー	しめじ、人参 カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	521 21.9 17.5	464 20.2 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	ブロッコリー、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
05 金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油	510 23.1 13.6	456 21.2 14.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう		
06 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	ミルク粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ピュアココア		
08 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩	566 20.1 17.2	516 19.4 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー ③ ばりんこ(1枚)	三温糖 ばりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)			
09 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油、かつお節、みりん風	586 19.7 17.1	518 18.5 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートポテト	さつま芋、三温糖、バター	牛乳 生クリーム				
10 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ フロッキーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳(無調整) ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ フロッキー、人参 オレンジ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	570 20.8 22.7	505 19.3 21.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 時計クッキー	小麦粉、バター、三温糖、グラニュー糖	牛乳 牛乳		ピュアココア		
11 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 パイナップル	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	530 25.4 16.8	473 23.0 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳リゾット	米(備蓄用粥)、油、じゃが芋、コーン缶	牛乳 ベーコン、豆乳、豆乳ホイップ		コンソメ、塩、バセリ		
12 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節、醤油、塩	558 22.7 16.4	489 20.8 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブロッコリー、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳				
13 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布 醤油 塩	517 22.4 17.3	452 19.6 16.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン(土曜)	ミルク粉、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	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月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 焼麩 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	529 22.8 17.5	473 21.0 17.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケージョ	牛乳 ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
16火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ パナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	528 22.2 17.3	484 20.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	牛乳 米、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
17水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨(国産)、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	570 22.7 17.8	505 20.9 17.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ピュアココア		
18木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウイナー	しめじ、人参 カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	521 21.9 17.5	464 20.2 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	牛乳 ブドウの汁、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
19金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油	510 23.1 14	456 21.2 14
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	牛乳 焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう		
20土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつまいも 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	牛乳 ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ピュアココア		
22月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシライス、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩	566 20.1 17.2	516 19.4 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ(1枚)	牛乳 三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)			
23火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ パナナ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油、かつお節、みりん風	586 19.7 17.1	518 18.5 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートポテト	牛乳 さつまいも、三温糖、バター	牛乳 生クリーム				
24水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳(無調整) ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	553 22.6 17.2	492 20.8 16.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カレーピラフおにぎり	牛乳 米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう		
25木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 パイナップル	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	530 25.4 16.8	473 23.0 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースパンネ	牛乳 パンネ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油		
26金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ パナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節、醤油、塩	558 22.7 16.4	489 20.8 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	牛乳 ブドウの汁、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳				
27土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布 醤油 塩	517 22.4 17.3	452 19.6 16.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン(土曜)	牛乳 ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)				
29月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ メロン	米 片栗粉、油 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 アンデスメロン	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油	547 23.0 16.2	489 21.2 16.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	牛乳 小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩		
30火	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ パナナ	米 春雨 三温糖、片栗粉、油、ごま油 油、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉	チンゲン菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米のみりん風、塩 酢、塩	527 21.5 18.4	469 19.9 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	牛乳 ブドウの汁、油	牛乳 ハム、ビザ用チーズ	玉ねぎ			

※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。

※補食は市販のお菓子せんべい(ぱりんこ・星たべよ・ソフトサラダせんべい)

ビスケット(ミレービスケット・きなこ餅・たべっこBaby)のうち2種類の提供になります。

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)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	483kcal	20.5g	16.7g	541kcal	22.3g	17.1g