



献立表



令和8年7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してください。

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 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油、かつお節(だし用)	528 21.8 14.6	471 20.1 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー		
02 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油	501 22.9 13.5	428 20.5 13.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンプキン	三温糖、バター、小麦粉	牛乳 豆乳ホイップ	かぼちゃ			
03 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩	542 22.7 16.4	483 20.8 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー		
04 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	545 21.4 15.0	486 19.8 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ			
06 月	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン いちょう、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)	541 23.5 17.9	477 21.4 17.3
	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、みかん缶			
07 火	昼食	① お星さまカレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、人参、きゅうり パイナップル	カレールウ 酢、塩	532 16.6 13.2	475 16.3 14.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きらきらゼリー ③ 星たべよ	三温糖 星たべよ	牛乳	りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、寒天(粉)			
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風	535 23.3 15.4	459 20.8 15
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	デュラムフアイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳（無調整）				
09 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩	582 24.5 17.0	515 22.3 16.7
	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		
10 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	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	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	584 23.1 18.8	515 21.2 18.1
	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(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
11 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩	533 21.0 15.9	476 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳（無調整）	いちごジャム			
13 月	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ パイナップル	米 春雨（国産）、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 パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	556 20.4 18.0	487 18.9 17.4
	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	プルーン、白、三温糖、油	牛乳	レモン果汁			
14 火	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく ホールトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	503 17.4 17.1	452 16.6 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 人参クラッカー	片栗粉、小麦粉、油、白ごま	牛乳 青のり	人参	塩		
15 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油、かつお節(だし用)	528 21.8 14.6	471 20.1 14.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	りんご、人参、小松菜	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		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 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油	501 22.9 13.5	450 21.0 13.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンプキン	 三温糖、バター、小麦粉	牛乳 豆乳ホイップ	 かぼちゃ			
17 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩	542 22.7 16.4	483 20.8 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	 米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー		
18 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐 、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	545 21.4 15.0	486 19.8 15.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	 コーンフレーク	牛乳	バナナ			
21 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ バイナッブル	米、押麦 、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり バイナッブル	カレールウ 酢、塩	556 20 16.7	499 19.4 16.9
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん	 干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	もやし	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩		
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風	535 23.3 15.4	459 20.8 15.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	 デュラムファイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳 (無調整)				
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 、鶏もも肉 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩	582 24.5 17.0	515 22.3 16.7
	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		
24 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	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	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	584 23.1 18.8	515 21.2 18.1
	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(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
25 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩	533 21.0 15.9	476 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスクーン	 ミックス粉、油	牛乳 豆乳 (無調整)	いちごジャム			
27 月	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ バイナッブル	米 春雨 (国産)、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 バイナッブル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	556 20.4 18.0	487 18.9 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンジュガートースト	 プルーン、白、三温糖、油	牛乳	レモン果汁			
28 火	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく ホールトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	503 17.4 17.1	452 16.6 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 人参クラッカー	 片栗粉、小麦粉、油、白ごま	牛乳 青のり	人参	塩		
29 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油	557 23.4 16.8	494 21.4 16.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー		
30 木	昼食	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 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 三温糖、油、片栗粉 油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 大豆水煮	長ねぎ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、しめじ、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 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 酢、塩	513 23.1 16.5	461 21.2 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	 じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩		
31 金	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン いちよう、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)	558 24.7 18.3	496 22.4 17.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	 小麦粉、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		

※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、
おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、ソフトサラダ、きなこ餅)
ビスケット(ミレービスケット、たべっこBABY)のうち2種類を提供します。

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	480kcal	20.1g	16.1g	541kcal	21.8g	16.2g