



献立表



令和8年8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、心配な食材は家で試してみてください。

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土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ ブロッコリーのおかか和え	米 三温糖、油、片栗粉	木綿豆腐 鶏もも肉	チンゲン菜 玉ねぎ、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油、かつお節(だし用)	537 24.8 14.5	479 22.6 14.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナケーキ(土曜)	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)	バナナ			
03月	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツとチーズのサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖、油	焼きのり 鶏もも肉 サイコロチーズ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩	547 24.3 15.8	488 22.1 15.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー		
04火	昼食	① とうもろこしごはん ② わかめの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、とうもろこし 油、小麦粉、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ かじき 乾燥ひじき	玉ねぎ、えのき茸 にんにく きゅうり、大根、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用) 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、醤油	570 22.6 20.0	506 20.8 19.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこ揚げパン	ライスファイン、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩		
05水	昼食	① ジャージャー麺 ② トマトの中華風スープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ スイカ	焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油 白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	人参、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく トマト、しめじ、レタス レモン果汁 スイカ	米みそ、本みりん、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、塩	557 21.8 16.7	495 20.1 16.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
06木	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ 納豆炒め ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ パイナップル	米 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆 カットわかめ	玉ねぎ、大根、オクラ 人参、にら きゅうり、えのき茸 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油	528 21.8 13.1	464 19.9 13.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご濃縮果汁、パイン缶、白桃缶、黄桃缶、寒天(粉)			
07金	昼食	① チキンカレー ② ブロッコリーとツナのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉、こま切れ ツナ缶 棒チーズ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 バナナ	カレールウ 酢、塩	559 20.2 18.6	500 19.2 18.4
	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			
08土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)	515 22.7 15.3	446 20.5 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	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳				
10月	昼食	① 麦入りごはん ② ズッキーニのスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ パイナップル	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳 (無調整) 青のり	ズッキーニ、人参 玉ねぎ パイナップル	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩	570 18.9 18.5	507 17.8 17.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー		
12水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖、油	さば 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ 人参、切干大根 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	560 25.5 18.0	498 23.1 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩		
13木	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、三温糖	カットわかめ 豚もも肉	えのき茸、なめこ 玉ねぎ、人参 キャベツ、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、かつお節(だし用)、みりん風 酢、醤油、塩	538 21.6 14.8	480 20.0 15.0
	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、ココア(ピュアココア)		
14金	昼食	① 豚味噌丼 ② 豆腐のすまし汁 ③ きゅうりの中華和え ④ バナナ	米、油、ごま油、三温糖、片栗粉 豆腐のすまし汁 白ごま、ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐	なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 玉ねぎ、人参 きゅうり、大根、人参 バナナ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酢	544 21.9 15.6	484 20.2 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油		
15土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油	564 21.1 19.5	542 19.6 22.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガートースト	グルテンフリー小麦粉、油、三温糖	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) 脂質(g)	
17月	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツとチーズのサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖 焼酎(小町麴) 三温糖 三温糖、油	焼きのり 鶏もも肉 サイコロチーズ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩	547 24.3 15.8	488 22.1 15.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー		
18火	昼食	① どうもろこしごはん ② わかめの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、どうもろこし 油、小麦粉、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ かじき 乾燥ひじき	玉ねぎ、えのき茸 にんにく きゅうり、もやし、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用) 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、醤油	570 22.6 20.0	506 20.8 19.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこ揚げパン	ライスファイン、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩		
19水	昼食	① ジャージャー麺 ② トマトの中華風スープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ スイカ	焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油 白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	人参、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく トマト、しめじ、レタス レモン果汁 スイカ	米みそ、本みりん、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、塩	557 21.8 16.7	495 20.1 16.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
20木	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ 納豆炒め ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ パイナップル	米 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆 カットわかめ	玉ねぎ、大根、オクラ 人参、にら きゅうり、えのき茸 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油	528 21.8 13.1	464 19.9 13.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご濃縮果汁、パイン缶、白桃缶、黄桃缶、寒天(粉)			
21金	昼食	① チキンカレー ② ブロッコリーとツナのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉、こま切れ ツナ缶 棒チーズ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 バナナ	カレールウ 酢、塩	559 20.2 18.6	500 19.2 18.4
	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			
22土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)	515 22.7 15.3	446 20.5 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	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳				
24月	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ 大根とツナのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 じゃが芋 揚げ油、片栗粉、三温糖、白ごま コーン缶、油、三温糖	あじ ツナ缶	小松菜 生姜 大根、きゅうり グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩	526 22.3 15.3	460 20.2 15.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マーマレードサンド	プ、りんご缶、 マーマレード	牛乳				
25火	昼食	① 麦入りごはん ② ズッキーニのスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ パイナップル	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳(無調整) 青のり	ズッキーニ、人参 玉ねぎ パイナップル	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩	570 18.9 18.5	507 17.8 17.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー		
26水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖、油	さば 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ 人参、切干大根 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	560 25.5 18.0	498 23.1 17.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩		
27木	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、三温糖	カットわかめ 豚もも肉	えのき茸、なめこ 玉ねぎ、人参 キャベツ、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、かつお節(だし用)、みりん風 酢、醤油、塩	538 21.6 14.8	480 20.0 15.0
	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、ココア(ビュアココア)		
28金	昼食	① 豚味噌丼 ② 豆腐のすまし汁 ③ きゅうりの中華和え ④ バナナ	米、油、ごま油、三温糖、片栗粉 白ごま、ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐	なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 玉ねぎ、人参 きゅうり、大根、人参 バナナ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酢	544 21.9 15.6	484 20.2 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油		
29土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油	564 21.1 19.5	542 19.6 22.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガートースト	プ、りんご缶、油、三温糖	牛乳				
31月	昼食	① 麦入りごはん ② レタスのスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ ズッキーニ炒め ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	ベーコン 鶏もも肉	レタス、しめじ、セロリー 玉ねぎ ズッキーニ、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう	468 21.2 14.2	424 19.7 14.5
	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、スキムミルク	玉ねぎ	塩		

※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、ソフトサラダせんべい、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種類の提供となります。

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	487kcal	20.4g	16.7g	545kcal	22.1g	16.6g