

令和8年10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 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、無調整豆乳	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 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、塩、こしょう 醤油	597 27.6 20.1	527 24.8 19.2
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風		
02 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	622 26.9 20.8	546 21.3 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ビザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
03 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	514 22.9 16.7	448 20.5 16.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マーマレードジャムサンド	ブルボンホワイト、マーマレード	牛乳				
05 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ パナナ	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	569 25.1 16.5	501 22.7 20.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
06 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	630 24.2 22.5	551 22.1 20.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
07 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	545 26.5 17.1	483 23.8 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうれん草とチーズのスクーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ビザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩		
08 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 パナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	574 22.2 20.3	505 20.2 19.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなことトースト	ブルボンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
09 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ 勝つぞ！チキンカツ ④ 紅白サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	鶏もも肉 ハム	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ 大根、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	622 22.7 19.8	548 20.9 19.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	りんご、レーズン	ベーキングパウダー		
10 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	560 21.9 17.9	498 20.2 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パナナケーキ(土曜)	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	パナナ			
13 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根とチーズのサラダ ③ グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 サイコロチーズ、カットわかめ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールー 酢、醤油	624 20.7 22.2	548 19.2 20.8
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② メダルクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳		ココア		
14 水	昼食	① 鶏の照焼き丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ パナナ	米、押麦、三温糖 里芋	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 パナナ	みりん風、醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	543 24.8 11.1	467 22.0 11.5
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	デュラムファイン、三温糖	牛乳	かぼちゃ			
15 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ 三色きんぴら ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、醤油、酒 醤油、みりん風	562 23.6 21.7	492 21.4 20.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、みかん缶			

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金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	 木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	552 21.2 12.4	491 19.7 13.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール	 さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 豆乳ホイップ、無調整豆乳				
17土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	529 23.8 18.1	460 21.3 17.4
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マーマレードジャムサンド	 プルーン汁、マーマレード	牛乳				
19月	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	623 27.1 20.8	547 24.3 19.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き	 小麦粉、油、三温糖	牛乳 ビザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節(だし用)	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
20火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	630 24.2 22.5	551 22.1 20.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん	 米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
21水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	545 26.5 17.1	483 23.8 16.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうれん草とチーズのスコーン	 小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ビザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩		
22木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	697 25.6 26.2	594 22.6 23.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	 プルーン汁、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
23金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	 鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	526 20.8 15.1	470 19.3 15.1
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② あんかけラーメン	 焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
24土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	560 21.9 17.9	498 20.2 17.4
	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			
26月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	 鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	570 25.1 16.5	501 22.7 15.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ	 小麦粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
27火	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ 三色きんぴら ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風	578 22.6 19.7	512 20.8 18.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごとレーズンの蒸しパン	 小麦粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	りんご、レーズン	ベーキングパウダー		
28水	昼食	① 鶏の照焼き丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ	米、押麦、三温糖 里芋	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	みりん風、酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	577 22.9 8.4	511 21.0 9.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール	 さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 豆乳ホイップ、無調整豆乳				
29木	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根とチーズのサラダ ③ グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 サイコロチーズ、カットわかめ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールー 酢、醤油	675 26.0 24.9	583 23.3 22.8
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジムース ③ クラッカー	 三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、みかん缶			
30金	昼食	① ごはん ② チキンスープ ③ ミイロコロッケ ④ ハロウィンサラダ ⑤ オレンジ	米 コーン缶 ドライパン粉、小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 豚ひき肉 乾燥ひじき	人参 かぼちゃ、玉ねぎ 大根、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう 酢、塩	577 22.4 17.0	511 20.6 16.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おばけのクリームサンド	 プルーンバターの、三温糖、コーンスターチ	牛乳 無調整豆乳		ココア		
31土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チンジャオロース ④ 二色甘酢和え	米 油、ごま油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	チンゲン菜 たけのこ(水煮)、黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 酢、塩	505 22.7 14.0	454 20.8 14.3
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニアバ川	 マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		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(後期)	495kcal	20.0g	16.0g	560kcal	23.0g	17.6g
今月の平均値	496kcal	20.9g	17.0g	560kcal	23.0g	17.5g