



荒川区立西日暮里保育園献立予定表(令和8年10月分)



日曜	おひる	おやつ	主 な 材 料			栄養価(幼児)	
			熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 15	木 五目ごはん すまし汁(たまねぎ・えのき) 魚の塩焼き 青菜ともやしの磯あえ バナナ	牛乳 チーズケーキ	米 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 油揚げ 生鮭 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	にんじん しいたけ ごぼう えのきたけ たまねぎ 青菜 もやし 刻みのり バナナ レモン	567	26.0
2 16	金 ナポリタン きのことスープ ゆでブロッコリーとコーンのサラダ りんご	牛乳 おかかおにぎり	スパゲッティ 油 マヨドレ 米	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 削り節	たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー ホールコーン りんご 刻みのり	567	20.6
3 17	土 鶏の照焼井 すまし汁(青菜・ふ) かぼちゃのカレー煮 バナナ	牛乳 1～2歳:鉄塩せん 元気あまからせん 3～5歳:うす焼きサラダせんべい あげまる	米 油 砂糖 片栗粉 ふ 菓子	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ 刻みのり 青菜 かぼちゃ バナナ	599	21.1
5 19	月 ごはん すまし汁(えのき・こねぎ) 和風ハンバーグ 青菜とにんじんのおかかあえ かき	牛乳 オレンジケーキ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャム	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 削り節	えのきたけ こねぎ たまねぎ 青菜にんじん かき オレンジジュース	554	19.5
6 20	火 ロールパン オニオンスープ 鶏肉のピカタ キャベツのカレーソテー バナナ	牛乳 塩おにぎり	ロールパン 油 小麦粉 バター 米	ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん ビーマン バナナ 刻みのり	589	23.6
7 21	水 ごはん 豚汁 魚の照焼き 切干大根のナムル りんご	牛乳 ちんすこう	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 黒砂糖	豚肉 木綿豆腐 みそ かじき 牛乳	大根 にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ しょうが 切干大根 キャベツ りんご	569	24.9
8 22	木 サンマーメン 磯卵焼き バナナ	牛乳 ふかしいも	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	豚肉 卵 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 塩蔵わかめ バナナ	548	23.0
9 23	金 ゆかりごはん わんたんスープ チャブチェ 中華きゅうり かき	牛乳 ヨーグルト 1～2歳:鉄塩せん 元気あまからせん 3～5歳:うす焼きサラダせんべい あげまる	米 しゅうまいの皮 はるさめ 油 砂糖 いりごま ごま油 菓子	豚肉 牛乳 ヨーグルト	ゆかり 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 青菜 きゅうり かき	555	21.8
10 24	土 野菜あんかけうどん じゃがいものケチャップ煮 チーズ バナナ	牛乳 きなこおはぎ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 米	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳 きなこ	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ たまねぎ バナナ	556	20.8
13 27	火 ごはん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 肉だんごの照り煮 キャベツとわかめの酢の物 りんご	牛乳 バナナ入り豆乳蒸しパン	米 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	みそ 鶏ひき肉 牛乳 豆乳	かぼちゃ たまねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 塩蔵わかめ りんご バナナ	575	21.7
14 28	水 米粉のカレーライス 春雨の煮物 かき	牛乳 鶏そうめん	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 そうめん	豚肉 牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご さやいんげん かき 大根 長ねぎ	586	20.5
26 月	おかかふりかけごはん みそ汁(さつまいも・たまねぎ) ローストチキン 三色野菜のごまだれかけ バナナ	牛乳 クラッカージャムサンド	米 砂糖 さつまいも 油 すりごま クラッカー ジャム	削り節 みそ 鶏肉 牛乳	刻みのり たまねぎ 青菜 にんじん もやし バナナ	621	21.9
29 木	鶏みそラーメン さつまいもサラダ バナナ	牛乳 きつねおにぎり	中華めん 油 さつまいも マヨドレ 米 砂糖	みそ 鶏肉 牛乳 油揚げ	キャベツ にんじん もやし にら にんにく バナナ	578	20.7
30 金	ロールパン すまし汁(ふ・こねぎ) ミートローフ ゆでブロッコリー マヨドレ りんご	牛乳 かぼちゃクッキー	ロールパン ふ 油 片栗粉 マヨドレ 小麦粉 バター 砂糖	豚ひき肉 牛乳	こねぎ たまねぎ さやいんげん にんじん ホールコーン ブロッコリー りんご かぼちゃ	548	20.8
31 土	焼肉丼 みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 青菜と油揚げの煮浸し バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 きなこ	しょうが たまねぎ キャベツ 青菜 にんじん バナナ	521	24.8

* 食事ごとにほうじ茶を提供します。
* 1・2歳児には3～5歳児の8割量を提供します。
* 予定している果物は、柿・りんご・バナナです。
* この献立は、保育園の行事・その他の都合により
変更することがありますのでご了承ください。



季節の献立
かぼちゃクッキー
ハロウィンにちなんだ
かぼちゃのクッキーです。
ホクホク甘いかぼちゃは
お菓子にしてもおいしい野菜です。



		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	569	22.1
	目標量	570	18.4～28.4g
乳児	月平均	496	19.9
	目標量	510	16.5～25.4g