



荒川区立西日暮里保育園献立予定表（令和8年3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) |
| 2月16日 | 米粉のミートソーススパゲティ わかめスープ 甘酢サラダ りんご | 牛乳 五平もち | スパゲティ 油 米粉 砂糖 米 すりごま | 豚ひき肉 牛乳 みそ | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー 塩蔵わかめ 長ねぎ キャベツ りんご | 584 | 21.1 |
| 3日 | 五目寿司 すまし汁(たまねぎ・えのき) ローストチキン 菜の花の煮浸し(なばな、青菜、人参) デコボン | 牛乳 みかんゼリー 1、2歳 元気あまからせん 3~5歳 うす焼きサラダせんべい | 米 砂糖 油 ゼリー 菓子 | 生鮭 鶏肉 牛乳 | にんじん しいたけ さやえんどう ホールコーン えのきたけ たまねぎ なばな 青菜 デコボン | 539 | 24.6 |
| 4日 | ゆかりごはん みそ汁(大根) 魚のたつた揚げ 白菜とにんじんのおかかあえ バナナ | 牛乳 ちんすこう | 米 片栗粉 油 小麦粉 黒砂糖 | みそ 生鮭 削り節 牛乳 | ゆかり 大根 しょうが はくさい にんじん バナナ | 552 | 22.6 |
| 5日 | ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 中華きゅうり デコボン | 牛乳 焼きそば | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 蒸し中華めん | ベーコン 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 ウインナー | かぶ かぶ葉 にんじん 長ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり デコボン たまねぎ キャベツ あおのり | 543 | 20.6 |
| 6日 | ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) ヤンニョムチキン ブロッコリーのおかかあえ りんご | 牛乳 おやつサンマーメン | 米 片栗粉 油 砂糖 中華めん ごま油 | 木綿豆腐 みそ 鶏肉 削り節 牛乳 豚肉 | たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん りんご キャベツ もやし | 598 | 25.6 |
| 7日 | みそうどん ポテトサラダ バナナ | 牛乳 チーズ 1、2歳 元気あまからせん うす焼きサラダせんべい 3~5歳 おせんべい醤油味 うす焼きサラダせんべい | うどん 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ 菓子 | 豚肉 油揚げ 赤みそ みそ ツナ缶(水煮) 牛乳 チーズ | 大根 にんじん しいたけ かぼちゃ 長ねぎ ホールコーン きゅうり バナナ | 564 | 22.5 |
| 9日 | ロールパン きのコスープ ハンバーグ キャベツとにんじんのソテー りんご | 牛乳 塩おにぎり | ロールパン 片栗粉 パン粉 油 米 | ベーコン 豚ひき肉 牛乳 | えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ にんじん りんご 刻みのり | 563 | 21.0 |
| 10日 | ゆかりごはん みそ汁(かぶ・かぶ葉) 煮魚 青菜とにんじんの磯あえ バナナ | 牛乳 マドレーヌ | 米 砂糖 小麦粉 バター | みそ かじき 牛乳 卵 生クリーム | ゆかり かぶ かぶ葉 しょうが 青菜 にんじん 刻みのり バナナ | 537 | 22.3 |
| 11日 | わかめごはん キャベツスープ 鶏のから揚げ フライドポテト ブロッコリーのソテー いちご | 牛乳 みかんゼリー 1、2歳 元気あまからせん 3~5歳 うす焼きサラダせんべい | 米 片栗粉 油 北海道フレンチフ ライポテト オレンジゼリー 菓子 | 鶏肉 牛乳 | 乾燥わかめ キャベツ たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー いちご | 603 | 21.7 |
| 12日 | 米粉のカレーライス 春雨サラダ デコボン | 牛乳 ヨーグルト 1、2歳 元気あまからせん 3~5歳 うす焼きしょうゆせんべい | 米 12日:3~5歳 アルファ化米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ 砂糖 ごま油 菓子 | 豚肉 サラダチキン缶 牛乳 ヨーグルト | 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 きゅうり デコボン | 580 | 21.8 |
| 13日 | 二色丼 みそ汁(なめこ・長ねぎ) 和風サラダ バナナ | 牛乳 クラッカー・ジャムサンド | 米 砂糖 油 クラッカー ジャム | 鶏ひき肉 みそ 牛乳 | しょうが 青菜 なめこ 長ねぎ キャベツ にんじん 塩蔵わかめ ホールコーン バナナ | 548 | 20.1 |
| 14日 | 焼肉丼 みそ汁(白菜・油揚げ) 中華サラダ バナナ | 牛乳 お麩きなこラスク | 米 油 砂糖 ごま油 ふ グラニュー糖 | 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きなこ | しょうが たまねぎ はくさい キャベツ 塩蔵わかめ にんじん バナナ | 550 | 23.9 |
| 17日 | チーズサンド ポルシチ ブロッコリーときのこの香りソテー デコボン | 牛乳 ツナわかめおにぎり | 食パン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米 | チーズ 豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳 ツナ缶(水煮) | たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー ブロッコリー しめじ デコボン 乾燥わかめ | 593 | 24.4 |
| 24日 | みそうどん ポテトサラダ バナナ | 牛乳 メロンパン | うどん 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ メロンパン | 豚肉 油揚げ 赤みそ みそ ツナ缶(水煮) 牛乳 | 大根 にんじん しいたけ かぼちゃ 長ねぎ ホールコーン きゅうり バナナ | 567 | 21.1 |
| 30日 | ごはん みそ汁(豆腐・こねぎ) カレーコロッケ ケチャップソース 青菜とにんじんともやしのおかかあえ りんご | 牛乳 マカロニあべかわ | 米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖 | 木綿豆腐 みそ 鶏ひき肉 削り節 牛乳 きなこ | こねぎ たまねぎ 青菜 にんじん もやし りんご | 577 | 21.4 |

* 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、りんご・いちご・デコボン・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。



| | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|----|-----|-------------|------------|
| 幼児 | 月平均 | 567 | 22.4 |
| | 目標量 | 570 | 18.4~28.4g |
| 乳児 | 月平均 | 491 | 20.0 |
| | 目標量 | 510 | 16.5~25.4g |

