



荒川区立西日暮里保育園献立予定表（令和8年5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 金	ロールパン パスタスープ 魚のマーマレード煮 ブロッコリーのソテー 清見オレンジ	牛乳 ヨーグルト 1～2歳:ソフトな小魚せん 3～5歳:うず焼きしょうゆせんべい	ロールパン マカロニ 片栗粉 油 マーマレードジャム 砂糖 菓子	ベーコン かじき 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー 清見オレンジ	515	25.0
2 16 土	二色丼 すまし汁（えのき・こねぎ） 和風サラダ チーズ 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 いちごジャム	鶏ひき肉 チーズ 牛乳	しょうが 青菜 えのきたけ こねぎ キャベツ にんじん 塩蔵わかめ ホールコーン バナナ	555	20.8
7 21 木	ナポリタン わかめスープ 甘酢ツナサラダ バナナ	牛乳 ひじきおにぎり	スパゲッティ 油 砂糖 米	ベーコン 鶏ひき肉 木綿豆腐 ツナ缶（水煮） 牛乳 油揚げ	たまねぎ にんじん ピーマン 塩蔵わかめ 長ねぎ キャベツ バナナ ひじき	591	21.1
8 22 金	チーズサンド 和風カレースープ ローストチキン ゆでブロッコリー マヨドレ 清見オレンジ	牛乳 ミルククッキー	食パン 油 マヨドレ バター 砂糖 小麦粉	チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 清見オレンジ	528	24.4
9 23 土	チキンコーンピラフ 豆乳クリームスープ じゃがいもの煮物 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	鶏肉 豆乳 ツナ缶（水煮） 牛乳 きなこ	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン缶 バナナ	541	21.9
11 25 月	ごはん すまし汁（かぶ・かぶ葉） ソースチキンカツ 青菜とにんじんの磯あえ バナナ	牛乳 ジャムパン	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン いちごジャム	鶏肉 牛乳	かぶ かぶ葉 青菜 にんじん 刻みのり バナナ	597	22.9
12 26 火	豆ごはん みそ汁（たまねぎ・ふ） 魚の塩焼き チャブチェ 清見オレンジ	牛乳 ふかしもち	米 ふ はるさめ 油 砂糖 ごま油 さつまいも	みそ 生鮭 豚肉 牛乳	グリーンピース たまねぎ しょうが にんじん 青菜 清見オレンジ	515	26.5
13 27 水	野菜あんかけうどん ツナとじゃがいもの煮物 チーズ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ たまねぎ バナナ 乾燥わかめ	555	21.1
14 28 木	ドライカレー すまし汁（豆腐・わかめ） 春雨の酢の物 清見オレンジ	牛乳 ツナポテトパイ	米 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも マヨドレ ぎょうざの皮 14日:3～5歳 アルファ化米	豚ひき肉 スキムミルク 木綿豆腐 鶏ささみ 牛乳 ツナ缶（水煮）	たまねぎ にんじん ピーマン 塩蔵わかめ きゅうり キャベツ 清見オレンジ	547	20.7
18 月	ごはん すまし汁（たまねぎ・えのき） みそ松風焼き ブロッコリーのおかかあえ 清見オレンジ	牛乳 ちんすこう	米 パン粉 砂糖 油 小麦粉	鶏ひき肉 みそ 削り節 牛乳	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ ブロッコリー にんじん 清見オレンジ	568	21.7
19 29 火 金	ごはん みそ汁（なす・油揚げ） 鶏肉のさっぱり煮 3色野菜の煮浸し バナナ	牛乳 キャロットクッキー	米 砂糖 バター 小麦粉	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 卵	なす 青菜 もやし にんじん バナナ	574	21.8
20 水	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 清見オレンジ	牛乳 メロンパン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 メロンパ ン	ベーコン 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	かぶ かぶ葉 にんじん 長ねぎ たら しょうが にんにく きゅうり 塩蔵わかめ 清見オレンジ	558	20.2
30 土	つくねうどん かぼちゃの煮物 チーズ バナナ	牛乳 きなこおにぎり	うどん 片栗粉 砂糖 米	鶏ひき肉 チーズ 牛乳 きなこ	しょうが にんじん 長ねぎ 青菜 かぼちゃ バナナ	545	22.2

- * 1・2歳児には、午前中に牛乳を提供します。
- * 1・2歳児には3～5歳児の8割量を提供します。
- * 食事ごとにほうじ茶を提供します。
- * 延長保育には、茶と菓子を提供します。
- * 予定している果物は、バナナ・清見オレンジです。
- * 今月は災害備蓄食品を提供します。
- * 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
「豆ごはん」

さやつきの生のグリーンピースは
味と香りがよく
今がおいしい季節です

		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	552	22.5
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	481	20.1
	目標量	490	15.9～24.5g