



# 荒川区立西日暮里保育園献立予定表(令和8年7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)	1日分 - (kcal)	たんばく質(g)
1 15	水 ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 和風麻婆豆腐 中華きゅうり メロン	牛乳 マカロニ黒みつきなこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 マカロニ 黒砂糖	みそ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 きなこ	なす たまねぎ しょうが しいたけ にんじん こねぎ きゅうり メロン	532	22.1
2 16	木 米粉のスパゲティミートソース チキンスープ ブロッコリーのソテー バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし 1~2歳 元気あまからせん 3~5歳 うず焼きしょうゆせんべい	スパゲッティ 油 米粉 砂糖 菓子	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー チンゲン菜 ブロッコリー パナナ とうもろこし	569	24.4
3 17	金 ロールパン きのコスープ 鶏肉のピカタ 甘酢ツナサラダ バナナ	牛乳 スイートパンブキン	ロールパン 小麦粉 油 バター 砂糖 さつまいも	ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ ツナ缶(水煮) 牛乳 スキムミルク	えのきたけ しめじ キャベツ にんじん パナナ かぼちゃ	558	25.1
4 18	土 鶏南ばらうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	うどん 油 片栗粉 米	鶏肉 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	にんじん しいたけ 長ねぎ 青菜 かぼちゃ たまねぎ バナナ ゆかり	542	20.1
6 21	月 ごはん みそ汁(たまねぎ・えのき) 豆腐のチャンプル ひじきサラダ バナナ	牛乳 メロンパン	米 ごま油 砂糖 油 メロンパン	みそ 木綿豆腐 豚肉 削り節 水煮大豆 牛乳	えのきたけ たまねぎ たけのこ にんじん たら キャベツ きゅうり ひじき バナナ	553	20.5
7	火 ドライカレー 天の川スープ 短冊サラダ すいか	牛乳 天の川ゼリー 1~2歳 アンパンマンのソフトせんべい 3~5歳 アンパンマンのソフトせんべい ほしのおせんべい	米 油 そうめん ごま油 砂糖 ゼリー 菓子	豚ひき肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン グリーンアスパラガス 大根 きゅうり すいか	533	16.1
8	水 タンメン 三色サラダ バナナ	牛乳 切干大根おにぎり(災害備蓄缶詰使用) えだまめ(幼児のみ)	中華めん 油 ごま油 マヨドレ 米	豚肉 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり ホールコーン バナナ 切干大根(備蓄) 枝豆	549	20.1
22	水 タンメン 三色サラダ バナナ	牛乳 切干大根おにぎり えだまめ(幼児のみ)	中華めん 油 ごま油 マヨドレ 米	豚肉 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり ホールコーン バナナ 切干大根 枝豆	560	20.4
9 23	木 ピーマンのふりかけごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 魚の香り焼き キャベツサラダ メロン	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 油 砂糖 小麦粉 バター	削り節 木綿豆腐 みそ かじき 牛乳 卵 プレーンヨーグルト	ピーマン なめこ しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レーズン メロン	593	24.6
10 24	金 ぶどうパン パスタスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 チヂミ	ぶどうパン マカロニ ジャム マヨドレ 小麦粉 上新粉 ごま油 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 卵	たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり バナナ たら	541	21.3
11 25	土 焼肉丼 みそ汁(じゃがいも・こねぎ) キャベツとわかめの酢の物 バナナ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	米 油 砂糖 じゃがいも クラッカー ジャム	豚肉 みそ 牛乳	しょうが たまねぎ こねぎ キャベツ にんじん 塩蔵わかめ パナナ	566	22.3
13 27	月 ごはん みそ汁(長ねぎ・ふ) 肉豆腐 青菜の磯あえ メロン	牛乳 マドレーヌ	米 ふ こんにやく 油 砂糖 小麦粉 バター	みそ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 卵 生クリーム	長ねぎ たまねぎ にんじん しめじ 青菜 刻みのり メロン	565	23.2
14 28	火 米粉のカレーライス 春雨の煮物 すいか 14日:焼き鳥缶(災害備蓄缶詰使用)	牛乳 ヨーグルト 1~2歳 鉄塩せん 3~5歳 うず焼きサラダせんべい	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 菓子	豚肉 牛乳 ヨーグルト 14日:焼き鳥缶 (備蓄)	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 すいか	14日:618 28日:580	14日:23.2 28日:20.1
29	水 ごはん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ロースチキン アスパラとにんじんのおかかあえ バナナ	牛乳 きなこクリームサンド	米 油 食パン 砂糖	みそ 鶏肉 削り節 牛乳 きなこ 豆乳	かぼちゃ たまねぎ グリーンアスパラ にんじん バナナ	579	24.6
30	木 ブルコギ丼 わかめスープ コーンサラダ すいか	牛乳 みそパン	米 油 砂糖 ごま油 いりごま 小麦粉	豚肉 牛乳 みそ	たまねぎ 豆もやし たら にんじん りんご にんにく しょうが 塩蔵わかめ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン すいか	565	20.5
31	金 ロールパン オニオンスープ 鮭のムニエル 青菜ときのこの香りソテー バナナ	牛乳 おかかおにぎり	ロールパン 油 小麦粉 バター 米	ベーコン 生鮭 牛乳 削り節	たまねぎ マッシュルーム 青菜 にんじん しめじ パナナ 刻みのり	536	25.5

- \* 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。
- \* 予定している果物は、メロン・すいか・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。
- \* 今月は保育園の災害備蓄食品を使用します。

### 季節の献立

7月7日は七夕(たなばた)、  
願いごとを書く短冊や  
天の川をイメージした献立です。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	560	22.2
	目標量	550	17.8~27.4g
乳児	月平均	484	19.7
	目標量	490	15.9~24.5g

