



荒川区立西日暮里保育園献立予定表(令和8年9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 火	ブルコギ丼 チキンスープ みそドレサラダ バナナ	牛乳 みかんゼリー 1～2歳:鉄塩せん 3～5歳:うす焼きしょうゆせんべい	米 油 砂糖 ごま油 いりごま オレンジゼリー 菓子	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	たまねぎ もやし にら にんじん なしにんにく しょうが チンゲン菜 えのきたけ キャベツ ホールコーン バナナ	522	21.2
2 16 水	ロールパン すまし汁(豆腐・青菜) ローストチキン かぼちゃサラダ 梨	牛乳 チャーハン	ロールパン 油 マヨドレ 米 ごま油	木綿豆腐 鶏肉 牛乳 豚ひき肉	青菜 たまねぎ かぼちゃ にんじん レーズン なし 長ねぎ	589	24.4
3 17 木	ごはん すまし汁(青菜・えのき) 和風麻婆豆腐 和風サラダ オレンジ	牛乳 シュガートースト	米 油 砂糖 片栗粉 食パン バター	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	えのきたけ 青菜 しょうが しいたけ にんじん こねぎ キャベツ 塩蔵わかめ ホールコーン オレンジ	565	20.5
4 18 金	ごはん みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 魚の塩焼き 青菜と人参の煮浸し 梨	牛乳 豚お好み焼き	米 さつまいも 小麦粉 油	みそ 生鮭 牛乳 スキムミルク 卵 豚ひき肉	たまねぎ 青菜 にんじん なし キャベツ あおのり	525	26.8
5 19 土	なめこうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	うどん 砂糖 油 片栗粉 米	鶏肉 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	大根 にんじん なめこ 長ねぎ かぼちゃ たまねぎ バナナ 乾燥わかめ	553	20.4
7 28 月	ごはん みそ汁(大根) 鶏のから揚げ 三色野菜のごまだれかけ 梨	牛乳 ホットケーキ	米 片栗粉 油 すりごま 砂糖 小麦粉	みそ 鶏肉 牛乳 豆乳	大根 しょうが 青菜 にんじん もやし なし	590	20.9
8 29 火	米粉のカレーライス 甘酢ツナサラダ オレンジ	牛乳 お駄きなこラスク	米 油 じゃがいも 米粉 砂糖 ふ グラニュー糖	豚肉 ツナ缶 牛乳 きなこ	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 キャベツ オレンジ	574	21.1
9 30 水	タンメン 鶏肉の香り焼き 梨	牛乳 ひじきおにぎり	中華めん 油 ごま油 砂糖 米	豚肉 鶏肉 牛乳 油揚げ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ しょうが なし ひじき	589	26.2
10 24 木	ロールパン 白菜スープ ハンバーグ ブロッコリーのソテー バナナ	牛乳 チーズクッキー	ロールパン パン粉 油 小麦粉 砂糖 バター	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ	566	22.4
11 25 金	ゆかりごはん 野菜たっぷり汁 煮魚 ナムル 梨	牛乳 アップルボテト	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 さつまいも バター	鶏肉 かじき 牛乳 生クリーム	ゆかり 大根 にんじん しいたけ しょうが 青菜 もやし なし りんご	560	21.5
12 26 土	鶏の照焼丼 みそ汁(キャベツ) 炒めサラダ 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 ごま油 菓子	鶏肉 みそ 牛乳	たまねぎ 刻みのり キャベツ ひじき にんじん もやし ホールコーン きゅうり バナナ	576	20.3
14 月	ごはん みそ汁(かぶ・かぶ菜) 豆腐の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物 梨	牛乳 バナナ入り豆乳蒸しパン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	みそ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 豆乳	かぶ かぶ菜 にんにく にんじん はくさい しいたけ チンゲン菜 きゅうり 塩蔵わかめ なし バナナ	531	20.5

* 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、梨・バナナ・オレンジです。
 * 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。



9月1日は防災の日

今月は保育園の防災備蓄食品(ツナ缶)を
給食に使用します。
缶詰は少し多めに買い置きして
普段の食事にも使いながら備える



		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	563	22.3
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	488	19.9
	目標量	490	15.9～24.5g

