



荒川区立汐入こども園献立予定表（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）	1食分 - （kcal）	たん ぱく質（g）
1 15	木	1日：都民の日（短中休み） しょうゆラーメン 高野豆腐の揚げ煮 スティックきゅうり バナナ	牛乳  しめじとれんこんの おにぎり	冷凍中華めん 上白糖 片栗粉 油 米	豚肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ 冷）ホールコーン 塩蔵わかめ こねぎ きゅうり バナナ れんこん しめじ 焼きのり	523	22.7
2 16	金	カレーライス かぶのスープ ひじきともやしのサラダ 【中華ドレッシング】 かき	牛乳 みかんかん 菓子	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 ごま油	豚肉 スキムミルク 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー りんご かぶ かぶ葉 ひじき もやし 冷）ホールコーン きゅうり かき みかん缶 オレンジジュース かんてん	579	21.2
3 17 31	土	そぼろ丼 みそ汁（じゃがいも・長ねぎ） 煮浸し チーズ バナナ	牛乳 菓子	米 上白糖 じゃがいも 菓子	鶏ひき肉 みそ スティックチーズ 牛乳	しょうが 冷）グリーンピース 長ねぎ ほうれんそう もやし にんじん バナナ	531	24.0
5 19	月	ごはん みそ汁（なす・たまねぎ） 鶏のから揚げ 磯あえ りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 片栗粉 油 小麦粉 上白糖 バター	みそ 鶏肉 牛乳 卵 プレーンヨーグルト	たまねぎ なす しょうが こまつな もやし にんじん 焼きのり りんご	599	22.1
6 20	火	ごはん みそ汁（ほうれんそう・玉葱） 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう かき	牛乳 キャラメルラスク	米 マヨネーズ こんにゃく 油 上白糖 いりごま 食パン（8枚切り） バター	みそ さけ 牛乳	たまねぎ ほうれんそう にんじん 冷）ホールコーン パセリ ごぼう かき	571	25.1
7 21	水	とん汁うどん チーズ入り卵焼き トマト バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	冷凍うどん さといも 上白糖 油 米	豚肉 みそ 卵 ダイスチーズ 牛乳	大根 にんじん ごぼう 生しいたけ 長ねぎ トマト バナナ ゆかり	583	24.9
8 22	木	きのこメンチバーガー （パン・きのこメンチ・ゆで野菜） オニオンスープ りんご	牛乳 おかかおにぎり	パンズパン 上白糖 パン粉 小麦粉 油 米	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 削り節（ふりかけ 用）	たまねぎ しめじ 生しいたけ キャベツ にんじん りんご 焼きのり	562	21.6
9 23	金	カオマンガイ すまし汁（ふ・ほうれんそう） 春雨サラダ【中華ドレッシング】 かき	牛乳  クラッカーサンド （手作りジャム）	米 上白糖 ごま油 ふ はるさめ すりごま クラッカー	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ レモン汁 ほうれんそう きゅうり にんじん 冷）ホールコーン かき りんご	593	21.3
10 24	土	24日：運動会 焼肉丼 みそ汁（油揚げ・もやし） おかかあえ バナナ 	牛乳  りんごゼリー 菓子	米 油 上白糖 菓子 りんごゼリー	豚肉 油揚げ みそ 削り節（ふりかけ 用） 牛乳	しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん バナナ	565	22.9
13 27	火	さつまいもごはん みそ汁（えのき・たまねぎ） 魚の香り焼き 切干大根の煮物 りんご 	牛乳 きなこドーナッツ	米 さつまいも いりごま 上白糖 油 小麦粉 バター	みそ かじき 油揚げ 牛乳 スキムミルク きな粉 卵	えのきたけ たまねぎ しょうが 長ねぎ 切干大根 にんじん 冷）グリーンピース りんご	582	25.6
14 28	水	ごはん みそ汁（豆腐・大根・小葱） 肉だんごの照り煮 ナムル（キャベツ・わかめ） かき	牛乳 ミルククッキー	米 片栗粉 パン粉 上白糖 いりごま ごま油 バター 小麦粉	絹豆腐 みそ 鶏ひき肉 牛乳 スキムミルク	大根 こねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 塩蔵わかめ かき	562	22.1
26	月	26日：振替休業日（短中時間保育児） ゆかりごはん みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） 和風麻婆豆腐 中華きゅうり バナナ	牛乳 ボンデケーキ	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 白玉粉	みそ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 卵	ゆかり かぼちゃ たまねぎ しょうが 生しいたけ にんじん わけぎ きゅうり バナナ	541	23.5
29	木	芋ほり遠足（4・5歳） ぶどうパン もやしのスープ シュクメルリ（ジョージア） プロッコリーソテー バナナ	牛乳 五平もち	ぶどうパン 小麦粉 油 さつまいも 米 上白糖 すりごま	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ みそ	もやし こねぎ たまねぎ にんにく プロッコリー にんじん 冷）ホールコーン バナナ	555	22.5
30	金	さんまのかば焼き丼 沢煮わん 煮浸し かき 	牛乳  豆乳かぼちゃかん せんべい	米 片栗粉 油 上白糖 せんべい	さんま 豚肉 油揚げ 牛乳 豆乳	しょうが あおのり 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ こまつな もやし かき かぼちゃ かんてん	552	22.4

* 栄養価は、3～5歳児の数値です。

* 1・2歳児には、朝、牛乳を提供します。

* 延長保育には、麦茶とお菓子を提供します。

* この献立は、こども園の行事・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。

* たんぱく質の目標量は、エネルギー比で13～20％となっており、中央値16.5％を目標量として算出しています。



		エネルギー （kcal）	たんぱく質（g）
幼児	月平均	563	23.1 （16.4%）
	目標量	560	23.0
乳児	月平均	490	20.6 （16.8%）
	目標量	510	21.0