荒川区立汐入こども園献立予定表（令和8年11月分）

日	曜	おひる	おやつ	主な材料 熱や力になる（黄）	主な材料 血や肉になる（赤）	主な材料 体の調子を整える（緑）	栄養価（幼児） エネルギー(kcal)	栄養価（幼児） たんぱく質(g)
2 16	月	16日：3歳試食会 サンマ―めん 高野豆腐の揚げ煮 中華きゅうり バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	冷凍中華めん 油 片栗粉 上白糖 ごま油 米	豚肉 高野豆腐 牛乳	しょうが にんにく はくさい もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ こねぎ きゅうり バナナ ゆかり	525	23.5
17	火	17日：3歳試食会 ごはん 沢煮わん れんこん入りみそ松風焼き 磯あえ りんご	牛乳 きなこちんすこう	米 パン粉 上白糖 いりごま 小麦粉 油	豚肉 鶏ひき肉 卵 みそ 牛乳 きな粉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ れんこん こまつな もやし 焼きのり りんご	584	25.1
4 18	水	ロールパン コーンスープ 白身魚のフライ ゆで野菜 みかん缶	牛乳 そぼろおにぎり	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 米 上白糖	かれい 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ 冷）ホールコーン キャベツ にんじん みかん缶 しょうが 焼きのり	539	26.8
5 19	木	19日:4歳児遠足 19日：5歳試食会 ガパオライス トマトと卵のスープ 春雨サラダ【中華ドレッシング】 バナナ	牛乳 カレー フライドポテト	米 マヨネーズ 上白糖 はるさめ ごま油 すりごま じゃがいも 片栗粉 油	鶏ひき肉 みそ 卵 牛乳	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 冷）ホールコーン パセリ トマト きゅうり にんじん バナナ	554	21.5
6 20	金	20日：0歳試食会 ごはん みそ汁（大根・玉葱・なめこ） ローストチキン 千草あえ りんご	牛乳 メロンパントースト	米 しらたき 上白糖 油 食パン バター 小麦粉 グラニュー糖	みそ 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	大根 たまねぎ なめこ にんじん ほうれんそう りんご	584	23.6
7 21	土	ごはん みそ汁（長ねぎ・油揚げ） 肉じゃが 煮浸し バナナ	牛乳 りんごゼリー 菓子	米 油 じゃがいも 上白糖 りんごゼリー 菓子	油揚げ みそ 豚肉 牛乳	長ねぎ たまねぎ にんじん 生しいたけ ほうれんそう もやし バナナ	566	22.5
9 30	月	9日：2歳試食会 ロールパン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーソテー みかん	牛乳 わかめおにぎり	ロールパン マカロニ 油 小麦粉 バター 米	鶏肉 牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム 冷）グリンピース ブロッコリー 冷）ホールコーン みかん わかめ	615	24.4
10 24	火	10日:3歳児遠足 24日：1歳試食会 カレーライス きのこスープ ひじきと大豆のサラダ 【和風ドレッシング】 バナナ	牛乳 ぶどうかん 菓子	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 いりごま 上白糖 菓子	豚肉 スキムミルク 水煮大豆 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 えのきたけ しめじ こねぎ キャベツ きゅうり ひじき バナナ ぶどうジュース かんてん	604	22.7
11 25	水	11日：2歳試食会 25日：1歳試食会 ごはん みそ汁（わかめ・たまねぎ） 麻婆豆腐 ごまだれかけ りんご	牛乳 バナナ入り 豆乳蒸しパン	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 すりごま 小麦粉	みそ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 豆乳	塩蔵わかめ たまねぎ にんじん 長ねぎ にら しょうが にんにく こまつな しめじ りんご バナナ	577	21.4
12 26	木	12日：2・3歳試食会 スパゲティミートソース かぶのスープ ブロッコリーサラダ 【オニオンドレッシング】 みかん	牛乳 おさつパイ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 油 小麦粉 バター 上白糖 さつまいも ぎょうざの皮	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー かぶ かぶ葉 ブロッコリー 冷）ホールコーン みかん パイン缶	585	21.8
13 27	金	ごはん みそ汁 （玉葱・ほうれんそう） 魚の照焼き 根菜の炒め煮 りんご	牛乳 チーズケーキ	米 上白糖 油 小麦粉	みそ かじき さつま揚げ 牛乳 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ 生クリーム 卵	たまねぎ ほうれんそう しょうが れんこん にんじん 大根 りんご レモン汁	585	24.6
14 28	土	みそ焼肉丼 すまし汁（えのき・わかめ） さつまいもの甘煮 チーズ バナナ	牛乳 菓子	米 ごま油 さつまいも 上白糖 菓子	豚肉 みそ スティックチーズ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ 塩蔵わかめ バナナ	601	22.3

＊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	576	23.3 (16.1%)
	目標量	560	23.0
乳児	月平均	502	20.7 (16.4%)
	目標量	510	21.0