



荒川区立汐入こども園献立予定表（令和8年3月分）

2・3月はぞうぐみ らいおんぐみ （5歳児）のリクエスト献立（太字）です



日曜	おひる	おやつ	主 な 材 料			栄養価（3～5歳児）	
			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)
2月	 ぞうぐみが考えたお弁当給食 4・5歳児						
	ゆかりごはん 鶏のから揚げ コーンバターソテー スティックきゅうり チーズ いちご	牛乳  塩焼きそば	米 片栗粉 油 バター 蒸し中華めん ごま油	鶏肉 スティックチーズ 牛乳 豚肉	ゆかり しょうが 冷)ホールコーン きゅうり いちご たまねぎ にんじん キャベツ にら	598	26.0
	1・2・3歳児						
	ゆかりごはん コーンスープ 鶏のから揚げ スティックきゅうり いちご	牛乳  塩焼きそば	米 片栗粉 油 蒸し中華めん ごま油	鶏肉 牛乳 豚肉	ゆかり たまねぎ にんじん 冷)ホールコーン マッシュルーム しょうが きゅうり いちご キャベツ にら	555	23.8
16月	 ゆかりごはん コーンスープ  鶏のから揚げ スティックきゅうり バナナ	牛乳  塩焼きそば	米 片栗粉 油 蒸し中華めん ごま油	鶏肉 牛乳 豚肉	ゆかり たまねぎ にんじん 冷)ホールコーン マッシュルーム しょうが きゅうり バナナ キャベツ にら	574	23.8
3火	【ひなまつり】 五目寿司 すまし汁(玉葱・玉麩・わかめ) さわらの西京焼き おかかあえ デコボン	牛乳 フルーツかん 菓子	米 上白糖 油 ふ 菓子	油揚げ 卵 さわら 白みそ 削り節 牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん 生しいたけ かんぴょう さやえんどう たまねぎ 塩蔵わかめ しょうが なばな こまつな デコボン かんでん レモン汁 いちご パイン缶 もも缶	563	25.9
4水	【お別れ会】 はちみつバターパン パスタスープ ローストチキン フライドポテト ミニトマト スティックきゅうり いちご バナナ	牛乳 マラーカオ	食パン はちみつ バター マカロニ 揚げポテト 油 小麦粉 上白糖 すりごま いりごま	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム	たまねぎ にんじん ミニトマト きゅうり いちご バナナ	585	21.6
519木	 カレーうどん さつまいものころころサラダ 【マヨネーズ】 バナナ	牛乳 そばろおにぎり	冷凍うどん 上白糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ 米	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう ブロッコリー バナナ しょうが 焼きのり	620	24.2
618金水	【18日:終了式】  わかめごはん みそ汁(大根・なめこ) 煮魚 ごまだれかけ りんご	牛乳  いちごマフィン	米 上白糖 片栗粉 すりごま バター 小麦粉 いちごジャム	みそ かじき 牛乳	わかめ 大根 なめこ しょうが ほうれんそう にんじん はくさい りんご	578	23.4
721土	焼肉丼 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 煮浸し バナナ	牛乳 きなこおにぎり	米 油 上白糖	豚肉 みそ 牛乳 きな粉	しょうが たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう もやし にんじん バナナ	588	22.9
923月	【23日:終業式】 ごはん すまし汁(玉葱・かぶ・かぶ葉) みそ松風焼き 春雨の煮物 りんご	牛乳  メロンパン	米 パン粉 上白糖 いりごま はるさめ ごま油 メロンパン	鶏ひき肉 卵 みそ 牛乳	たまねぎ かぶ かぶ葉 長ねぎ さやいんげん にんじん りんご	591	22.8
10火	 らいおんぐみが考えたお弁当給食 3・5歳児						
	カレーライス 鶏のから揚げ ほうれんそうのソテー いちご	牛乳 ぶどうかん 菓子	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 片栗粉 上白糖	豚肉 スキムミルク 鶏肉 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 ほうれんそう 冷)ホールコーン しめじ いちご ぶどうジュース かんでん	627	23.4
	1・2・4歳児						
	カレーライス オニオンスープ ほうれんそうのソテー いちご	牛乳 ぶどうかん 菓子	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 菓子	豚肉 スキムミルク ベーコン 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 ほうれんそう 冷)ホールコーン しめじ いちご ぶどうジュース かんでん	572	19.1

日 曜	お ひ る	お や つ	主 な 材 料			栄 養 価 (3 ～ 5 歳 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)	
24	火	カレーライス  オニオンスープ ほうれんそうのソテー 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 上白糖 菓子	豚肉 スキムミルク ベーコン 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 ほうれんそう 冷) ホールコーン しめじ バナナ ぶどうジュース かんてん	591	19.1
11 25	水	スパゲティミートソース 卵汁  切干大根サラダ 【和風ドレッシング】 デコボン	牛乳 茶めしおにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 米	豚ひき肉 粉チーズ 卵 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー 長ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり デコボン 焼きのり	599	22.8
12 26	木	ごはん みそ汁 (白菜・油揚げ) 鮭の塩焼き  磯あえ バナナ	牛乳 チーズケーキ 	米 上白糖 小麦粉	油揚げ みそ さけ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	はくさい ほうれんそう もやし にんじん 焼きのり バナナ レモン汁	565	26.8
13 27	金	揚げパン  豚肉のガーリック焼き 花野菜サラダ 【オニオンドレッシング】 りんご	牛乳 中華ちまき 	ドックパン 油 上白糖 グラニュー糖 もちごめ ごま油	豚肉 牛乳 豚ひき肉	えのきたけ しめじ こねぎ にんにく ブロッコリー カラワにんにく たまねぎ 冷) ホールコーン りんご しょうが たけのこ 生しいたけ	556	23.4
14 28	土	照焼丼 みそ汁 (キャベツ・玉葱) じゃがいもとコーンのソテー バナナ	牛乳 オレンジゼリー (市販品) 菓子	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも バター オレンジゼリー	鶏肉 みそ 牛乳	たまねぎ 刻みのり キャベツ 冷) ホールコーン バナナ	531	21.1
30	月	二色丼 みそ汁 (さつまいも・玉葱) れんこんのカレーきんぴら バナナ	牛乳 ほろほろクッキー	米 上白糖 さつまいも こんにゃく ごま油 上新粉 小麦粉 バター	鶏ひき肉 みそ 牛乳	しょうが ほうれんそう たまねぎ れんこん にんじん バナナ	609	20.1
17 31	火	ごはん 中華風コーンクリームスープ 麻婆豆腐  ナムル デコボン	牛乳 ポテトのたこ焼き風	米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	卵 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 削り節	クリームコーン缶 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 もやし デコボン キャベツ あおのり	556	20.7

* 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。

幼児	月平均	580	22.9 (15.7%)
	目標量	570	23.0
乳児	月平均	503	20.2 (16.0%)
	目標量	500	21.0

