



荒川区立汐入こども園献立予定表（令和8年5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）	
15	金	ガバオライス トマトと卵のスープ 春雨サラダ【中華ドレッシング】 清見オレンジ	牛乳 ぶどうかん 菓子	米 マヨネーズ 上白糖 はるさめ ごま油 すりごま 菓子	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 清見オレンジ ぶどうジュース かんでん	548	20.0
16	土	チャーハン すまし汁（玉葱・わかめ） きゅうりとツナのナムル バナナ	牛乳 切干大根おにぎり	米 油 上白糖 ごま油 いりごま	豚肉 ツナ缶 牛乳 ベーコン	長ねぎ にんじん 生しいたけ 冷）グリーンピース 塩蔵わかめ たまねぎ きゅうり もやし しょうが バナナ 切干大根	529	19.9
21	木	ごはん みそ汁（かぶ・かぶ菜） 豚肉のしょうが焼き ごまだれかけ バナナ	牛乳 いももち	米 油 すりごま 上白糖 じゃがいも 片栗粉	みそ 豚肉 牛乳	かぶ かぶ菜 たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん バナナ	560	22.9
22	金	つくねうどん かぼちゃ含め煮 中華きゅうり 清見オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	冷凍うどん 片栗粉 上白糖 ごま油 いりごま	鶏ひき肉 牛乳 さけ	しょうが にんじん 長ねぎ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり 清見オレンジ 焼きのり	544	23.4
23	土	照焼丼 みそ汁（じゃがいも・玉葱） トマト チーズ バナナ	牛乳 りんごゼリー（市販品） 菓子	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 りんごゼリー 菓子	鶏肉 みそ スティックチーズ 牛乳	たまねぎ 刻みのり きゅうり バナナ	577	23.8
25	月	ロールパン 野菜スープ（キャベツ・玉葱・人参） 豚肉のカレー揚げ チンゲン菜とコーンのソテー バナナ	牛乳 茶めしおにぎり そらまめ（幼児のみ）	ロールパン 小麦粉 バン粉 油 米	豚肉 卵 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 冷）ホールコーン バナナ 焼きのり そらまめ	559	26.5
26	火	ひじきふりかけごはん すまし汁（玉葱・豆腐・ほうれんそう） 魚のみそ焼き 切干大根の煮物 清見オレンジ	牛乳 かりんとう風ラスク	米 上白糖 いりごま 油 食パン バター 黒砂糖	削り節（ふりかけ用） 絹豆腐 かじき みそ 油揚げ 牛乳	ひじき たまねぎ ほうれんそう 切干大根 にんじん さやいんげん 清見オレンジ	545	26.1
27	水	みそラーメン 卵焼き アスパラの煮浸し バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	冷凍中華めん ごま油 上白糖 油 米	みそ 赤みそ 豚肉 卵 削り節 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく 長ねぎ グリーンアスパラガス にら バナナ ゆかり	536	24.8
28	木	豆ごはん みそ汁（キャベツ・玉葱） 鶏肉の香り焼き 磯あえ りんご	牛乳 キャロットケーキ	米 上白糖 小麦粉 バター	みそ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 卵	グリーンピース キャベツ たまねぎ 長ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん 焼きのり りんご オレンジジュース	541	22.6
18	月	大豆入りドライカレー きのこスープ グリーンサラダ 【あっぷるドレッシング】 清見オレンジ	牛乳 ジャムパン	米 油 上白糖 食パン いちごジャム	豚ひき肉 むしだいず 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン レーズン えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス りんご レモン汁 清見オレンジ	596	22.7
19	火	ロールパン コーンスープ 白身魚のフライ ゆでキャベツ バナナ	牛乳 いなり寿司	ロールパン 小麦粉 バン粉 油 米 上白糖	かれい 牛乳 油揚げ	たまねぎ にんじん 冷）ホールコーン キャベツ バナナ	540	26.6
20	水	ごはん みそ汁（わかめ・玉葱） 鶏肉のおろしソースかけ さつまいものレモン煮 りんご	牛乳 中華ちまき	米 片栗粉 上白糖 さつまいも もちごめ 油 ごま油	みそ 鶏肉 牛乳 豚ひき肉	塩蔵わかめ たまねぎ 大根 こねぎ パセリ りんご しょうが レモン汁 にんじん たけのこ 生しいたけ	589	22.0
29	金	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 ナムル バナナ	牛乳 ミルククッキー	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 バター 小麦粉	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 スキムミルク	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 もやし バナナ	562	20.3
30	土	焼肉丼 みそ汁（玉葱・玉葱） ほうれんそうとえのきのソテー バナナ	牛乳 菓子	米 油 上白糖 さつまいも 菓子	豚肉 みそ 牛乳	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ バナナ	544	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1.3～2.0%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	553	23.1
	目標量	550	23.0
乳児	月平均	479	20.5
	目標量	490	20.0

