



荒川区立汐入こども園献立予定表（令和8年7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)	たんばく質 (g)	
1 15	水	ごはん みそ汁（じゃがいも・こねぎ） 魚の南蛮漬け 磯あえ メロン	牛乳 ほろほろクッキー	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 上白糖 上新粉 小麦粉 バター 黒砂糖	みそ さけ 牛乳	こねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし 焼きのり メロン	559	25.2
2 16	木	冷やしきつねうどん ローストチキン ゆでアスパラ【マヨネーズ】 バナナ	牛乳 人参おにぎり	冷凍うどん 上白糖 マヨネーズ 米 ごま油	油揚げ 鶏肉 牛乳	長ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ グリーンアスパラ バナナ	610	23.1
3 17	金	17日：終業式 ハヤシライス オニオンスープ わかめサラダ【甘酢ドレッシング】 すいか	牛乳 むしとうもろこし 菓子	米 油 上白糖 バター 小麦粉 菓子	豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト缶 トマトピューレー キャベツ 塩蔵わかめ すいか とうもろこし	562	22.9
4 18	土	照焼井 みそ汁（キャベツ・にんじん） かぼちゃのバター焼き バナナ	牛乳 わかめおにぎり	米 上白糖 片栗粉 バター	鶏肉 みそ 牛乳	たまねぎ 刻みのり キャベツ にんじん かぼちゃ バナナ わかめ	578	21.6
6 29	月水	しょうゆラーメン チーズ入り卵焼き トマト バナナ	牛乳 和風ツナおにぎり	冷凍中華めん 上白糖 油 米	豚肉 卵 ダイスチーズ 牛乳 ツナ缶	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 トマト バナナ たまねぎ 焼きのり	558	26.4
7	火	七夕 ちらしずし すまし汁（おくら・そうめん・にんじん） 治部煮（添え：ゆでほうれん草） すいか	牛乳 フルーツかん 菓子	米 上白糖 油 いりごま そうめん 片栗粉	油揚げ 鶏肉 牛乳	にんじん 生しいたげ 冷）ホールコーン きゅうり 刻みのり オクラ しめじ 長ねぎ ほうれんそう すいか かんでん レモン汁 みかん缶 パイ缶 もも缶	585	22.3
21	火	ツナちらしずし みそ汁（玉葱・油揚げ） 治部煮（添え：ゆでほうれん草） バナナ	牛乳 みかんかん 菓子	米 上白糖 油 いりごま 片栗粉 菓子	ツナ缶 卵 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	しょうが きゅうり 焼きのり たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ ほうれんそう バナナ オレンジジュース かんでん みかん缶	582	24.2
8 22	水	ごはん すまし汁（かぶ・かぶ葉） なすと豚肉のみそ炒め 五目ひじき煮 メロン	牛乳 マーラーカオ	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく 小麦粉 すりごま いりごま	豚肉 みそ 油揚げ 水煮大豆 牛乳 卵 生クリーム	かぶ かぶ葉 なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん ひじき メロン	549	20.9
9 23	木	ロールパン ミネストローネ 魚のバーベキューソース煮 じゃがいもとコーンのソテー パレンシアオレンジ	牛乳 そぼろおにぎり	ロールパン 油 上白糖 片栗粉 じゃがいも バター 米	ベーコン かじき 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト缶 りんご レモン汁 冷）ホールコーン パセリ オレンジ しょうが 焼きのり	560	26.1
10 24	金	ごはん すまし汁（玉葱・ほうれん草） 麻婆豆腐 中華きゅうり すいか	牛乳 サーターアンダギー	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	たまねぎ ほうれんそう にんじん 長ねぎ なら しょうが にんにく きゅうり すいか	577	21.8
11 25	土	豚丼 みそ汁（えのき・たまねぎ） 煮浸し バナナ	牛乳 りんごかん 菓子	米 油 上白糖 いりごま	豚肉 みそ 牛乳	しょうが えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん もやし バナナ りんごジュース 粉かんでん	564	20.0
13 27	月	ピーマンのふりかけごはん みそ汁（わかめ・たまねぎ） 炒り豆腐 ごまだれかけ パレンシアオレンジ	牛乳 メロンパン	米 油 上白糖 すりごま メロンパン	削り節 みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	ピーマン 塩蔵わかめ たまねぎ にんじん 長ねぎ 生しいたげ 冷）グリーンピース ほうれんそう もやし オレンジ	577	22.8
14 28	火	ロールパン きのこスープ タンダーチキン 切干大根サラダ【和風ドレッシング】 バナナ	牛乳 ひじきおにぎり えだまめ（幼児のみ）	ロールパン 油 上白糖 米 いりごま	ベーコン 鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳 削り節	えのきたけ しめじ にんにく たまねぎ 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり バナナ ひじき えだまめ	540	24.6
30	木	ガバオライス パスタスープ 春雨サラダ【中華ドレッシング】 メロン	牛乳 カレーフライドポテト	米 マヨネーズ 上白糖 マカロニ はるさめ ごま油 すりごま 片栗粉 じゃがいも 油	鶏ひき肉 みそ ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ にんじん きゅうり 冷）ホールコーン メロン	561	21.1
31	金	ごはん みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） 煮魚 冬瓜と人参のそぼろ煮 すいか	牛乳 シャーベット 菓子	米 上白糖 片栗粉 みかんシャーベット 菓子	みそ かじき 鶏ひき肉 牛乳	かぼちゃ たまねぎ しょうが とうがん にんじん すいか	572	24.7

*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。
 *たんばく質の目標量は、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)	たんばく質 (g)
幼児	月平均	569	23.2 (16.3%)
	目標量	550	23.0
乳児	月平均	496	20.6 (16.6%)
	目標量	490	20.0