



荒川区立汐入こども園献立予定表（令和8年9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	火	1日：始業式・引き取り訓練（全園児） 大豆入りドライカレー きのこスープ みかん入りキャベツサラダ 【フレンチドレッシング】 梨	牛乳 わかめおにぎり	米 油 上白糖 （1日：アルファ米使用）	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 えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 なし わかめ	592	23.0
2 16	水	ひじきふりかけごはん みそ汁（さつまいも・たまねぎ） 鮭の塩焼き 春雨の煮物 りんご	牛乳 黒糖ちんすこう	米 上白糖 いりごま さつまいも はるさめ ごま油 小麦粉 黒砂糖 油	削り節（ふりかけ 用） みそ さけ 牛乳	ひじき たまねぎ さやいんげん にんじん りんご	562	24.3
3 17	木	ぶどうパン パスタスープ 鶏肉のケチャップ煮 じゃがいもとコーンのソテー バナナ	牛乳 いなり寿司	ぶどうパン マカロニ 片栗粉 じゃがいも パター 米 上白糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 油揚げ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 冷）ホールコーン パセリ バナナ	544	23.5
4 18	金	4日：プール納め（果物2種盛） みそラーメン 高野豆腐の揚げ煮 スティックきゅうり 4日：バナナ 梨 18日：梨	牛乳 マドレーヌ	冷凍中華めん ごま油 片栗粉 油 上白糖 小麦粉 無塩バター	みそ 赤みそ 豚肉 高野豆腐 牛乳 卵 生クリーム	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく こねぎ きゅうり バナナ なし	4日：558 18日：530	4日：23.5 18日：23.2
5 19	土	照焼井 みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） 煮浸し チーズ バナナ	牛乳 菓子	米 上白糖 片栗粉 菓子	鶏肉 みそ スティックチーズ 牛乳	たまねぎ 刻みのり かぼちゃ こまつな にんじん バナナ	531	23.0
7 28	月	ごはん のりの佃煮 みそ汁（えのき・たまねぎ） 鶏肉のおろしソースかけ ごまだれかけ りんご	牛乳 メロンパン	米 上白糖 片栗粉 すりごま メロンパン	みそ 鶏肉 牛乳	焼きのり えのきたけ たまねぎ 大根 こねぎ こまつな にんじん もやし りんご	602	24.1
8 29	火	ごはん 豆腐のスープ 豚肉のカレー揚げ きゅうりとツナのナムル 梨	麦茶 ヨーグルト 菓子	米 小麦粉 パン粉 油 上白糖 ごま油 いりごま 菓子	絹豆腐 豚肉 卵 ツナ缶 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし しょうが なし	516	24.9
9 30	水	ロールパン コーンクリームスープ 白身魚のエスカベッシュ チンゲン菜とエリンギのソテー バナナ	牛乳 五平もち	ロールパン 小麦粉 パター 油 上白糖 米 すりごま	牛乳 かれい みそ	たまねぎ にんじん クリームコーン缶 マッシュルーム トマト パセリ チンゲンサイ エリンギ バナナ	547	26.1
10	木	和風スバゲティ 卵汁 パンプキンサラダ りんご	牛乳 いちごジャム入り 豆乳蒸しパン	スバゲティ 油 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 上白糖 いちごジャム	鶏肉 卵 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム こねぎ 刻みのり 長ねぎ かぼちゃ きゅうり レーズン りんご	605	22.5
24	木	和風スバゲティ 卵汁 パンプキンサラダ りんご	牛乳 きなこおはぎ	スバゲティ 油 片栗粉 マヨネーズ 米 もちごめ 上白糖	鶏肉 卵 牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム こねぎ 刻みのり 長ねぎ かぼちゃ きゅうり レーズン りんご	572	22.4
11 25	金	ゆかりごはん みそ汁（なす・たまねぎ） 魚の照焼き ささみ入り切干大根サラダ 【中華ドレッシング】 梨	牛乳 大学いも	米 上白糖 ごま油 すりごま さつまいも 油 いりごま	みそ かじき 鶏ささみ 牛乳	ゆかり たまねぎ なす しょうが 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり なし	532	23.6
12 26	土	みそ焼肉丼 すまし汁（えのき・たまねぎ） コーンサラダ【和風ドレッシング】 バナナ	牛乳 菓子	米 ごま油 上白糖 いりごま 菓子	豚肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり 冷）ホールコーン バナナ	557	22.0
14	月	ごはん すまし汁（かぶ・かぶ葉） みそ松風焼き おかかあえ りんご	牛乳 焼きそば	米 パン粉 上白糖 いりごま 蒸し中華めん 油	鶏ひき肉 卵 みそ 削り節 牛乳 豚肉	かぶ かぶ葉 長ねぎ こまつな にんじん 豆もやし りんご たまねぎ キャベツ あおのり	547	26.5

*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	555	23.7 （17.0％）
	目標量	550	23.0
乳児	月平均	481	21.1 （17.5％）
	目標量	490	20.0