



荒川区立第二東日暮里保育園献立予定表（令和8年3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)
2月16日	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 中華きゅうり 果物	牛乳 焼きそば	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 蒸し中華めん	ベーコン 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 ウィンナー	かぶ かぶ葉 にんじん 長ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり バナナ たまねぎ キャベツ あおのり	549	20.6
3月1日	五目寿司 すまし汁(ふ・たまねぎ) ローストチキン なばなのごまだれかけ 果物	牛乳 三色花ゼリー (ぶどう果汁・もも果汁・ 豆乳含む) 花型しょうゆせんべい	米 砂糖 油 ふ すりごま 三色花ゼリー 菓子	油揚 鶏卵 鶏肉 牛乳	にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ なばな ブロッコリー りんご	572	22.3
4月18日	ごはん みそ汁(大根) 魚のたつた揚げ 白菜と人参の煮浸し 果物	牛乳 ちんすこう	米 片栗粉 油 小麦粉 黒砂糖	みそ かじき 牛乳	大根 しょうが はくさい にんじん デコボン	552	20.4
5月19日	米粉のミートソーススパゲティ わかめスープ 甘酢サラダ 果物	牛乳 五平もち	スパゲティ 油 米粉 砂糖 米 すりごま	豚ひき肉 牛乳 みそ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ 塩蔵わかめ 長ねぎ キャベツ バナナ	596	21.4
6月1日	ごはん みそ汁(豆腐・こねぎ) カレーコロッケ ケチャップソース 青菜とにんじんともやしのおかかあえ 果物	牛乳 マカロニあべかわ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖	木綿豆腐 みそ 鶏ひき肉 削り節 牛乳 きなこ	こねぎ たまねぎ 青菜 にんじん もやし りんご	577	21.4
7月21日	二色丼 みそ汁(なめこ・長ねぎ) 和風サラダ 果物	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	米 砂糖 油 クラッカー ジャム	鶏ひき肉 みそ 牛乳	しょうが 青菜 なめこ 長ねぎ キャベツ にんじん 塩蔵わかめ ホールコーン バナナ	548	20.1
9月23日	みそうどん ポテトサラダ 果物	牛乳 メロンパン	うどん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ メロンパン	豚肉 油揚 赤みそ みそ ツナ缶(水煮) 牛乳	大根 にんじん しいたけ かぼちゃ 長ねぎ ホールコーン きゅうり デコボン	561	21.1
10月10日	わかめごはん キャベツスープ 鶏のから揚げ フライドポテト ブロッコリーのソテー 果物2種盛	牛乳 菓子 19か月～2歳児 ベジタブルせんべい 3歳児～ 利用配布せんべい	米 片栗粉 油 北海道フレンチフ ライポテ 菓子 (ベジタブルせんべい:ダ ンゴ・マヨネーズ)	鶏肉 牛乳	乾燥わかめ キャベツ たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー デコボン バナナ	571	20.9
11月25日	ゆかりごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) 煮魚 青菜とにんじんの磯あえ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 砂糖 小麦粉 バター	木綿豆腐 みそ かじき 牛乳 鶏卵 生クリーム	ゆかり たまねぎ しょうが 青菜 にんじん 刻みのり バナナ	558	24.3
12月26日	ロールパン きのことスープ ハンバーグ キャベツとにんじんのソテー 果物	牛乳 わかめおにぎり	ロールパン 片栗粉 パン粉 油 米	ベーコン 豚ひき肉 牛乳	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ にんじん りんご 乾燥わかめ 12日のみ果物2種盛(デコボン)	563	20.9
13月27日	米粉のカレーライス 春雨サラダ 果物	牛乳 ヨーグルト ミレービスケット	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ 砂糖 ごま油 菓子	豚肉 サラダチキン缶 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ りんご きゅうり デコボン	580	21.8
14月28日	焼肉丼 みそ汁(白菜・油揚) 中華サラダ 果物	牛乳 お駄きなコラスク	米 油 砂糖 ごま油 ふ グラニュー糖	豚肉 油揚 みそ 牛乳 きなこ	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ 塩蔵わかめ にんじん バナナ	550	23.9
17月31日	チーズサンド ポルシチ ブロッコリーときのこの香りソテー 果物	牛乳 ツナわかめおにぎり	食パン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米	チーズ 豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳 ツナ缶(水煮)	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ ブロッコリー しめじ りんご 乾燥わかめ	587	24.1
24月30日	ごはん みそ汁(かぶ・かぶ葉) ヤンニョムチキン ブロッコリーのおかかあえ 果物	牛乳 おやつサンマーメン	米 片栗粉 油 砂糖 中華めん ごま油	みそ 鶏肉 削り節 牛乳 豚肉	かぶ かぶ葉 にんにく ブロッコリー にんじん バナナ キャベツ たまねぎ もやし	598	24.7

- *1・2歳児には、午前に牛乳を提供します。
- *1・2歳児には、3～5歳児の8割量を提供します。
- *延長保育には、茶と菓子を提供します。
- *予定している果物は、りんご・デコボン・バナナです。
- *この献立は、保育園の行事・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。



		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	568	22.0
	目標量	570	18.4～28.4g
乳児	月平均	491	19.8
	目標量	510	16.5～25.4g