



荒川区立第二東日暮里保育園献立予定表（令和8年10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）	1食分 - （kcal）	たん ぱく質(g)
1 15	木	五目ごはん すまし汁（たまねぎ・えのき） 魚の塩焼き 青菜ともやしの磯あえ 果物	牛乳 チーズケーキ	米 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 油揚げ 生鮭 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	にんじん しいたけ ごぼう えのきたけ たまねぎ 青菜 もやし 刻みのり パナナ レモン	567	26.0
2 16	金	ナポリタン きのことスープ ゆでブロッコリーとコーンのサラダ 果物	牛乳 おかかおにぎり	スパゲッティ 油 マヨドレ 米	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 削り節	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー ホールコーン りんご 刻みのり	567	20.6
3 17	土	鶏の照焼丼 すまし汁（青菜・ふ） かぼちゃのカレー煮 果物	牛乳 菓子	米 油 砂糖 片栗粉 ふ 菓子	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ 刻みのり 青菜 かぼちゃ パナナ	599	21.1
5 19	月	ごはん すまし汁（えのき・こねぎ） 和風ハンバーグ 青菜とにんじんのおかかあえ 果物	牛乳 オレンジケーキ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャム	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 削り節	えのきたけ こねぎ たまねぎ 青菜 にんじん かき オレンジジュース	554	19.5
6 20	火	ロールパン オニオンスープ 鶏肉のピカタ キャベツのカレーソテー 果物	牛乳 塩おにぎり	ロールパン 油 小麦粉 バター 米	ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん ピーマン りんご 刻みのり	577	23.3
7 21	水	ごはん 豚汁 魚の照焼き 切干大根のナムル 果物	牛乳 ちんすこう	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 黒砂糖	豚肉 木綿豆腐 みそ かれい 牛乳	大根 にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ しょうが 切干大根 キャベツ パナナ	556	25.4
8 22	木	サンマーマーメン 磯卵焼き 果物	牛乳 ふかしいも	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	豚肉 卵 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん わかめ パナナ	548	23.0
9 23	金	ゆかりごはん わんたんスープ チャブチェ 中華きゅうり 果物	牛乳 ヨーグルト 菓子	米 しゅうまいの皮 はるさめ 油 砂糖 いりごま ごま油 菓子	豚肉 牛乳 ヨーグルト	ゆかり 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 青菜 きゅうり かき	555	21.8
10 24	土	野菜あんかけうどん じゃがいものケチャップ煮 チーズ 果物	牛乳 きなこおはぎ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 米	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳 きなこ	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ たまねぎ パナナ	556	20.8
26	月	おかかふりかけごはん みそ汁（さつまいも・たまねぎ） ローストチキン 三色野菜のごまだれかけ 果物	牛乳 クラッカージャムサンド	米 砂糖 さつまいも 油 すりごま クラッカー ジャム	削り節 みそ 鶏肉 牛乳	刻みのり たまねぎ 青菜 にんじん もやし りんご	609	21.6
13 27	火	米粉のカレーライス 春雨の煮物 果物	牛乳 鶏そうめん	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 そうめん	豚肉 牛乳 鶏肉	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 さやいんげん かき 大根 長ねぎ	586	20.5
14 28	水	ごはん みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） 肉だんごの照り煮 キャベツとわかめの酢の物 果物	牛乳 バナナ入り豆乳蒸しパン	米 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	みそ 鶏ひき肉 牛乳 豆乳	かぼちゃ たまねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん わかめ りんご パナナ	576	21.8
29	木	鶏みそラーメン さつまいもサラダ 果物	牛乳 きつねおにぎり	中華めん 油 さつまいも マヨドレ 米 砂糖	みそ 鶏肉 牛乳 油揚げ	キャベツ にんじん もやし にら にんにく パナナ	578	20.7
30	金	ロールパン すまし汁（ふ・こねぎ） ミートローフ ゆでブロッコリー マヨドレ 果物	牛乳  かぼちゃクッキー	ロールパン ふ 油 片栗粉 マヨドレ 小麦粉 バター 砂糖	豚ひき肉 牛乳	こねぎ たまねぎ さやいんげん にんじん ホールコーン ブロッコリー バナナ かぼちゃ	560	21.1
31	土	焼肉丼 みそ汁（キャベツ・たまねぎ） 青菜と油揚げの煮浸し 果物	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 きなこ	しょうが たまねぎ キャベツ 青菜 にんじん パナナ	521	24.8

- * 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、柿・りんご・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。



季節の献立 かぼちゃクッキー

ハロウィンにちなんだ
かぼちゃのクッキーです。
ホクホク甘いかぼちゃは
お菓子にしてもおいしい野菜です。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	567	22.1
	目標量	570	18.4～28.3g
乳児	月平均	494	19.9
	目標量	510	16.5～25.4g