



荒川区立第二東日暮里保育園献立予定表（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)	
1 15	金	ロールパン パスタスープ 魚のマーマレード煮 ブロッコリーのソテー 果物	牛乳 ヨーグルト 菓子	ロールパン マカロニ 片栗粉 油 ジャム 砂糖 菓子	ベーコン かじき 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー バナナ	525	25.0
2 16	土	二色丼 すまし汁（えのき・こねぎ） 和風サラダ チーズ 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 チーズ 牛乳	しょうが 青菜 えのきたけ こねぎ キャベツ にんじん 塩蔵わかめ ホールコーン 清見オレンジ	545	20.8
7 21	木	ドライカレー すまし汁（豆腐・わかめ） 春雨の酢の物 果物	牛乳 ツナポテトパイ	米 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも マヨドレ はるまきの皮	豚ひき肉 スキムミルク 木綿豆腐 鶏ささみ 牛乳 ツナ缶（水煮）	たまねぎ にんじん ビーマン 塩蔵わかめ きゅうり キャベツ バナナ	547	20.7
8 22	金	ナポリタン わかめスープ 甘酢ツナサラダ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	スパゲッティ 油 砂糖 米	ベーコン 鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏ささみ 牛乳 ツナ缶（水煮） 牛乳 油揚げ	たまねぎ にんじん ビーマン 塩蔵わかめ 長ねぎ キャベツ バナナ ひじき	591	21.1
9 23	土	チキンコーンピラフ 豆乳クリームスープ じゃがいもの煮物 果物	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	鶏肉 豆乳 ツナ缶（水煮） 牛乳 きなこ	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン缶 バナナ	541	21.9
11 25	月	チーズサンド 和風カレースープ ローストチキン ゆでブロッコリー マヨドレ 果物	牛乳 ミルククッキー	食パン 油 マヨドレ バター 砂糖 小麦粉	チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 清見オレンジ	528	24.4
12 26	火	豆ごはん みそ汁（たまねぎ・ふい） 魚の塩焼き チャプチェ 果物	牛乳 ふかしいも	米 ふ はるさめ 油 砂糖 ごま油 さつまいも	みそ 生鮭 豚肉 牛乳	グリーンピース たまねぎ しょうが にんじん 青菜 清見オレンジ	515	26.5
13 27	水	ごはん すまし汁（たまねぎ・えのき） みそ松風焼き ブロッコリーのおかかあえ 果物	牛乳 ちんすこう	米 パン粉 砂糖 油 小麦粉	鶏ひき肉 みそ 削り節 牛乳	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ ブロッコリー にんじん 清見オレンジ	568	21.7
14 28	木	ごはん すまし汁（かぶ・かぶ葉） ソースチキンカツ 青菜とにんじんの磯あえ 果物	牛乳 ジャムパン	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン ジャム	鶏肉 牛乳	かぶ かぶ葉 青菜 にんじん 刻みのり 清見オレンジ	597	22.9
18	月	野菜あんかけうどん ツナとじゃがいもの煮物 チーズ 果物	牛乳 わかめおにぎり	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ たまねぎ バナナ 乾燥わかめ	555	21.1
19 29	火 金	ごはん みそ汁（なす・油揚げ） 鶏肉のさっぱり煮 3色野菜の煮浸し 果物	牛乳 キャロットクッキー	米 砂糖 バター 小麦粉	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 卵	なす 青菜 もやし にんじん バナナ	574	21.8
20	水	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 メロンパン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 メロンパン	ベーコン 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	かぶ かぶ葉 にんじん 長ねぎ たら しょうが にんにく きゅうり 塩蔵わかめ 清見オレンジ	558	20.2
30	土	つくねうどん かぼちゃの煮物 チーズ 果物	牛乳 きなこおにぎり	うどん 片栗粉 砂糖 米	鶏ひき肉 チーズ 牛乳 きなこ	しょうが にんじん 長ねぎ 青菜 かぼちゃ バナナ	545	22.2

- * 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、バナナ・清見オレンジです。
- * 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

「豆ごはん」

さやつきの生グリーンピースは
味と香りがよく
今がとてもおいしい季節です

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
幼児	月平均	552	22.5
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	481	20.1
	目標量	490	15.9～24.5g