



荒川区立第二東日暮里保育園献立予定表（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）	たんぱく質（g）
1 15	水 ごはん みそ汁（なす・たまねぎ） 和風麻婆豆腐 中華きゅうり 果物	牛乳 マカロニ黒みつきなこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 マカロニ 黒砂糖	みそ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 きなこ	なす たまねぎ しょうが しいたけ にんじん こねぎ きゅうり メロン	534	22.2
2 16	木 米粉のカレーライス 春雨の煮物 焼き鳥缶 果物	牛乳 ヨーグルト 菓子	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 菓子	豚肉 焼き鳥缶 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 さやいんげん すいか	618	23.2
3 17	金 ロールパン きのことスープ 鶏肉のピカタ 甘酢ツナサラダ 果物	牛乳 スイートパンプリン	ロールパン 小麦粉 油 バター 砂糖 さつまいも	ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ ツナ缶（水煮） 牛乳 スキムミルク	えのきたけ しめじ キャベツ にんじん パナナ かぼちゃ	558	25.1
4 18	土 鶏南ばんうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	うどん 油 片栗粉 米	鶏肉 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	にんじん しいたけ 長ねぎ 青菜 かぼちゃ たまねぎ パナナ ゆかり	542	20.1
6 21	月 火 ごはん みそ汁（たまねぎ・えのき） 豆腐のチャンプル ひじきサラダ 果物	牛乳 メロンパン	米 ごま油 砂糖 油 メロンパン	みそ 木綿豆腐 豚肉 削り節 水煮大豆 牛乳	えのきたけ たまねぎ たけのこ にんじん なら キャベツ きゅうり ひじき パナナ	555	20.6
7	火 ドライカレー 天の川スープ 短冊サラダ 果物	牛乳 お星さまクッキー	米 油 そうめん ごま油 砂糖 バター 小麦粉	豚ひき肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン ホールコーン グリーンアスパラガス 大根 きゅうり すいか	576	17.9
8	水 タンメン 三色サラダ 果物	牛乳 切干大根おにぎり （災害備蓄缶詰使用） えだまめ（幼児のみ）	中華めん 油 ごま油 /エッグ マネーズ 米	豚肉 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり ホールコーン パナナ 切干大根缶 枝豆	549	20.1
22	水 タンメン 三色サラダ 果物	牛乳 切干大根おにぎり えだまめ（幼児のみ）	中華めん 油 ごま油 /エッグ マネーズ 米	豚肉 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり ホールコーン パナナ 切干大根 枝豆	560	20.4
9 23	木 ピーマンのふりかけごはん みそ汁（豆腐・なめこ） 魚の香り焼き キャベツサラダ 果物	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 油 砂糖 小麦粉 バター	削り節 木綿豆腐 みそ きれいな 牛乳 卵 プレーヨーグルト	ピーマン なめこ しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レーズン メロン	570	24.9
10 24	金 ロールパン パスタスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ 果物	牛乳 チヂミ	ロールパン マカロニ ジャム /エッグ マネーズ 小麦粉 上新粉 ごま油 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 卵	たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり レーズン パナナ なら	570	22.1
11 25	土 焼肉丼 みそ汁（じゃがいも・こねぎ） キャベツとわかめの酢の物 果物	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	米 油 砂糖 じゃがいも クラッカー ジャム	豚肉 みそ 牛乳	しょうが たまねぎ こねぎ キャベツ にんじん わかめ パナナ	569	22.5
13 27	月 ごはん みそ汁（長ねぎ・ふい） 肉豆腐 青菜の磯あえ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 ふい 油 砂糖 小麦粉 バター	みそ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 卵 生クリーム	長ねぎ たまねぎ にんじん しめじ 糸こんにゃく 青菜 刻みのみり メロン	567	23.3
14 28	火 米粉のスパゲティミートソース チキンスープ ブロッコリーのソテー 果物	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子	スパゲティ 油 米粉 砂糖 菓子	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ チンゲン菜 ブロッコリー パナナ とうもろこし	569	24.4
29	水 ごはん みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） ローストチキン アスパラとにんじんのおかかあえ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	米 油 食パン 砂糖	みそ 鶏肉 削り節 牛乳 きなこ 豆乳	かぼちゃ たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん パナナ	581	24.7
30	木 ブルコギ丼 わかめスープ コーンサラダ 果物	牛乳 みそパン	米 油 砂糖 ごま油 いらりごま 小麦粉	豚肉 牛乳 みそ	たまねぎ 豆もやし なら にんじん りんご にんにく しょうが わかめ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン すいか	565	20.5
31	金 ロールパン オニオンスープ 鮭のムニエル 青菜ときこの香りソテー 果物	牛乳 おかかおにぎり	ロールパン 油 小麦粉 バター 米	ベーコン 生鮭 牛乳 削り節	たまねぎ マッシュルーム 青菜 にんじん しめじ パナナ 刻みのみり	536	25.5

- * 1・2歳児には、午前中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、メロン・すいか・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。
- * 今月は保育園の災害備蓄食品を使用します。



季節の献立

7月7日は七夕（たなばた）。
願いごとを書く短冊や
天の川をイメージした献立です。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	564	22.5
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	486	20.0
	目標量	490	15.9～24.5g