



荒川区立第二東日暮里保育園献立予定表（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）	1食分 （kcal）	たん ぱく質（g）
1 15	火	ブルコギ丼 チキンスープ みそドレサラダ 果物	牛乳 みかんゼリー 菓子	米 油 砂糖 ごま油 いりごま みかんゼリー 菓子	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	たまねぎ もやし にら にんじん なし にんにく しょうが チンゲン菜 えのきたけ キャベツ ホールコーン パナナ	522	21.2
2 16	水	ロールパン すまし汁（豆腐・青菜） ローストチキン かぼちゃサラダ 果物	牛乳 チャーハン	ロールパン 油 マヨドレ 米 ごま油	木綿豆腐 鶏肉 牛乳 豚ひき肉	青菜 たまねぎ かぼちゃ にんじん レーズン なし 長ねぎ	589	24.4
3 17	木	米粉のカレーライス 甘酢ツナサラダ 果物	牛乳 お駄きなこラスク	米 油 じゃがいも 米粉 砂糖 ふ グラニュー糖	豚肉 ツナ缶 牛乳 きなこ	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 キャベツ オレンジ	574	21.1
4 18	金	ごはん みそ汁（さつまいも・たまねぎ） 魚の塩焼き 青菜と人参の煮浸し 果物	牛乳 豚お好み焼き	米 さつまいも 小麦粉 油	みそ 生鮭 牛乳 スキムミルク 卵 豚ひき肉	たまねぎ 青菜 にんじん なし キャベツ あおのり	525	26.8
5 19	土	なめこうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ 果物	牛乳 わかめおにぎり	うどん 砂糖 油 片栗粉 米	鶏肉 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	大根 にんじん なめこ 長ねぎ かぼちゃ たまねぎ パナナ わかめご飯の素	553	20.4
7 28	月	ごはん みそ汁（大根） 鶏のから揚げ 三色野菜のごまだれかけ 果物	牛乳 ホットケーキ	米 片栗粉 油 すりごま 砂糖 小麦粉	みそ 鶏肉 牛乳 豆乳	大根 しょうが 青菜 にんじん もやし なし	590	20.9
8 29	火	ロールパン 白菜スープ ハンバーグ ブロッコリーのソテー 果物	牛乳 アップルポテト	ロールパン パン粉 油 さつまいも バター 砂糖	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 生クリーム	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー パナナ りんご	568	20.5
9 30	水	タンメン 鶏肉の香り焼き 果物	牛乳 ひじきおにぎり	中華めん 油 ごま油 砂糖 米	豚肉 鶏肉 牛乳 油揚げ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ しょうが なし ひじき	589	26.2
10 24	木	ごはん すまし汁（青菜・えのき） 和風麻婆豆腐 和風サラダ 果物	牛乳 チーズクッキー	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	えのきたけ 青菜 しょうが しいたけ にんじん こねぎ キャベツ わかめ ホールコーン オレンジ	582	20.6
11 25	金	ゆかりごはん 野菜たっぷり汁 煮魚 ナムル 果物	牛乳 シュガートースト	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 食パン バター	鶏肉 かわい 牛乳	ゆかり 大根 にんじん しいたけ しょうが 青菜 もやし なし	516	23.5
12 26	土	鶏の照焼丼 みそ汁（キャベツ） 炒めサラダ 果物	牛乳 菓子	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 菓子	鶏肉 みそ 牛乳	たまねぎ 刻みのり キャベツ ひじき にんじん もやし ホールコーン きゅうり パナナ	576	20.3
14	月	ごはん みそ汁（かぶ・かぶ菜） 豆腐の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 バナナ入り豆乳蒸しパン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	みそ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 豆乳	かぶ かぶ菜 にんにく にんじん はくさい しいたけ チンゲン菜 きゅうり わかめ なし パナナ	531	20.5

- * 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、なし・バナナ・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。



9月1日は防災の日

今月は保育園の防災備蓄食品を給食に使用します（ツナ缶）。缶詰は、少し多めに買い置きして普段の食事にも使いながら備える「ローリングストック」にオススメです。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	561	22.3
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	486	19.9
	目標量	490	15.9～24.5g

