



荒川区立西日暮里保育園献立予定表（令和8年2月分）



日	曜	おひる	おやつ	主な材料			栄養価(幼児) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
2 16	月	ナポリタン キャベツスープ にんじんの甘煮 みかん	牛乳 青菜そぼろおにぎり	入ハゲッティ油 砂糖 米	ベーコン 鶏ひき肉 ツナ缶(水煮) 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ みかん 青菜	569	20.9
3 17	火	わかめごはん すまし汁(鶏肉・えのき・たまねぎ) おにさんハンバーグスティックきゅうりとコーン添え りんご	牛乳 	米 片栗粉 油 マヨドレ みかんゼリー 菓子	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	乾燥わかめ えのきたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー のり ホールコーン きゅうりりんご	566	20.6
17 18	火	魚のかば焼き すまし汁(たまねぎ・えのき) ひじきサラダ りんご	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	生鮭 水煮大豆 牛乳 卵	しょうが あおのり えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん ひじきりんご	576	24.8
4 18	水	ロールパン オニオンスープ 白菜メンチ ゆで野菜・ソース バナナ	牛乳 おかかおにぎり	ロールパン 油 砂糖 バン粉 小麦粉 米 18日:4、5歳 菓子	豚ひき肉 スキムミルク 卵 牛乳 削り節	たまねぎ マッシュルーム はくさい キャベツ にんじん バナナ 刻みのり	613	22.1
5 19	木	米粉のカレーライス 干草あえ みかん	牛乳 にゅうめん	米 油 じゃがいも 米粉 しらたき 砂糖 そうめん 5日:3~5歳 アルファ化米使用	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマビューレーりんご 青菜 みかん はくさい	568	22.2
6 20	金	ジャージャー麺 さつまいもサラダ バナナ	牛乳 五平もち	中華めん ごま油 油 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨドレ 米 すりごま	豚ひき肉 みそ 牛乳	はくさい チンゲン菜 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり バナナ	583	19.7
7 21	土	鶏の照焼丼 すまし汁(青菜・えのき) 甘酢ツナサラダ みかん	牛乳 0歳 ソフトな小魚せん 1、2歳 ソフトな小魚せん 元気あまからせん 3~5歳 うす焼サラダせんべい うす焼しょうゆせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 菓子	鶏肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ 刻みのり えのきたけ 青菜 キャベツ にんじん みかん	557	21.9
9 24	月 火	ごはん わかめスープ 和風麻婆豆腐 ナムル りんご	牛乳 メロンパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 メロンパン	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	塩蔵わかめ 長ねぎ しょうが いたけ にんじん こねぎ 青菜 もやしりんご	573	20.9
10 25	火 水	ロールパン 和風カレースープ 鶏肉のバーベキューソース煮 ゆでブロッコリー マヨドレ バナナ	牛乳 ミルククッキー	ロールパン 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ バター 小麦粉	ウインナー 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ りんご レモン ブロッコリー バナナ	569	21.9
12 26	木	ごはん すまし汁(かぶ・かぶ葉・鶏肉) 魚の塩焼き 青菜とにんじんのごまだれかけ みかん	牛乳	米 すりごま 砂糖 食パン	鶏肉 生鮭 牛乳	かぶ かぶ葉 青菜 にんじん みかん りんご レモン	527	25.9
13 27	金	ひじきぶりかけごはん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏肉の香り焼き 切干大根の煮物 バナナ	牛乳 お麸きなこラスク	米 いりごま 砂糖 油 ふ グラニュー糖	削り節 みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 きなこ	ひじき かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん バナナ	612	23.4
14 28	土	カレーうどん 和風サラダ チーズ みかん	牛乳 ゆかりおにぎり	うどん 油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ 塩蔵わかめ ホールコーン みかん ゆかり	540	20.7

* 1・2歳児には、3~5歳児の8割量を提供します。
 * 予定している果物は、りんご・みかん・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 571	22.0
	目標量	570 18.4 ~ 28.4g
乳児	月平均 495	19.6
	目標量	510 16.5 ~ 25.4g

