



# 荒川区立西日暮里保育園献立予定表(令和8年4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日:594 15日:556 (kcal)	たんばく質(g) 1日:23.6 15日:20.5
1 15 水	のりふりかけごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 青菜とにんじんのおかかあえ バナナ 1日:やきとり缶(備蓄食品)	牛乳 大学いも	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	削り節 油揚げ みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳 1日:やきとり缶 (備蓄食品)	刻みのり キャベツ たまねぎ ひじき 青菜 にんじん バナナ	594 556	23.6 20.5
2 16 木	ロールパン コーンスープ 鮭フライ キャベツとにんじんのソテー 清見オレンジ	牛乳 ミルククッキー	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 バター 砂糖	生鮭 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム キャベツ 清見オレンジ	539	25.3
3 17 金	ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 鶏肉の香り焼き 青菜とえのきの煮浸し りんご	牛乳 メロンパン	米 じゃがいも 砂糖 油 メロンパン	みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ 長ねぎ しょうが 青菜 えのきたけ りんご	565	21.8
4 18 土	野菜あんかけうどん かぼちゃの煮物 チーズ バナナ	牛乳 きつねおにぎり	うどん 油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 チーズ 牛乳 油揚げ	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ かぼちゃ バナナ	552	20.1
6 20 月	ごはん すまし汁(かぶ・かぶ葉) 和風麻婆豆腐 キャベツとわかめの酢の物 りんご	牛乳 ジャムパン	米 油 砂糖 片栗粉 食パン ジャム	木綿豆腐 鶏ひき肉 牛乳	かぶ かぶ葉 しょうが しいたけ にんじん こねぎ キャベツ 塩蔵わかめ りんご	534	20.7
7 21 火	しょうゆラーメン ポテトサラダ バナナ	牛乳 青菜そばろおにぎり	中華めん 砂糖 じゃがいも マヨドレ 米	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ にんじん 長ねぎ 塩蔵わかめ ホールコーン きゅうり バナナ 青菜	542	21.0
8 22 水	米粉のカレーライス (8日:3~5歳 アルファ化米) 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 にゅうめん	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ 砂糖 そうめん 8日:3~5歳 アルファ化米	豚肉 牛乳 サラダチキン缶 (備蓄食品)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご きゅうり 清見オレンジ はくさい	566	20.7
9 23 木	焼肉丼 すまし汁(豆腐・わかめ) 炒めサラダ バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 きなこ	しょうが たまねぎ 塩蔵わかめ ひじき にんじん もやし ホールコーン きゅうり バナナ	567	25.4
10 24 金	焼肉丼 すまし汁(鶏肉・えのき・わかめ) 炒めサラダ バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	豚肉 鶏肉 牛乳 きなこ	しょうが たまねぎ えのきたけ 塩蔵わかめ ひじき にんじん もやし ホールコーン きゅうり バナナ	567	25.3
11 25 土	ロールパン オニオンスープ 肉コロッケ ゆで野菜・ソース 清見オレンジ	牛乳 ヨーグルト 菓子	ロールパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 菓子	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん 清見オレンジ	576	21.3
13 27 月	鶏の照焼丼 すまし汁(えのき・こねぎ) 和風サラダ バナナ	牛乳 クラッカージャムサンド	米 油 砂糖 片栗粉 クラッカー ジャム	鶏肉 牛乳	たまねぎ 刻みのり えのきたけ こねぎ キャベツ にんじん ホールコーン バナナ	573	19.9
13 27 月	米粉のスバゲティミートソース 白菜スープ 甘酢ツナサラダ 清見オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	スバゲティ 油 米粉 砂糖 米	豚ひき肉 ツナ缶(水煮) 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー はくさい キャベツ 清見オレンジ 乾燥わかめ	582	23.4
14 28 火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 魚の照焼き ひじきと青菜の甘辛炒め りんご	牛乳 バナナ入り豆乳蒸しパン	米 油 砂糖 小麦粉	みそ かじき 牛乳 豆乳	かぼちゃ たまねぎ しょうが ひじき 青菜 にんじん りんご バナナ	550	22.0
30 木	たけのこごはん すまし汁(ふ・こねぎ) 鶏のから揚げ 三色サラダ バナナ	牛乳 焼きそば	米 砂糖 ふ 片栗粉 油 マヨドレ 蒸し中華めん	油揚げ 鶏肉 牛乳 豚肉	たけのこ こねぎ しょうが きゅうり にんじん ホールコーン バナナ たまねぎ キャベツ あおのり	594	22.7

- \*1・2歳児には、3~5歳児の8割量を提供します。
- \*食事ごとにほうじ茶を提供します。
- \*予定している果物は、りんご・バナナ・清見オレンジです。
- \*今月は保育園の災害備蓄食品を使用します。
- \*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)	たんばく質(g)
幼児	月平均	561	22.0
	目標量	550	17.8~27.4g
乳児	月平均	486	19.7
	目標量	490	15.9~24.5g