



荒川区立西日暮里保育園献立予定表（令和8年6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月15	ゆかりごはん 豆腐の中華煮 りんご すまし汁（ふ・たまねぎ） 中華きゅうり	牛乳 マドレーヌ	米 ふ ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉 木綿豆腐 牛乳 卵 生クリーム	ゆかり たまねぎ 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 りんご	553	21.7
2月16	ジャージャーめん ポテトサラダのアスパラ添え バナナ	牛乳 わかめおにぎり	中華めん ごま油 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨドレ 米	豚ひき肉 みそ 牛乳	キャベツ チンゲン菜 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり グリーンアスパラガス バナナ 乾燥わかめ	560	20.3
3月17	ごはん 野菜たっぷり汁 魚のみそ漬け焼き りんご 青菜と油揚げの煮浸し	牛乳 はちみつバターパン	米 さつまいも 砂糖 食パン はちみつ バター	鶏肉 生鮭 みそ 油揚げ 牛乳	大根 にんじん しいたけ 青菜 りんご	547	25.9
4月18	ロールパン コーンスープ 白菜メンチ ゆで野菜・ソース（人参・キャベツ） バナナ	牛乳 ヨーグルト 1～2歳：鉄塩せん 3～5歳：うず焼きサラダせんべい	ロールパン 砂糖 パン粉 小麦粉 油 せんべい	鶏ひき肉 スキムミルク 卵 牛乳 ヨーグルト	にんじん ホールコーン 塩蔵わかめ はくさい たまねぎ キャベツ バナナ	538	22.5
5月19	ブルコギ丼 みそ汁（なめこ・こねぎ） 青菜とキャベツのツナマヨ添え りんご	牛乳 かぼちゃクッキー	米 油 砂糖 ごま油 マヨドレ 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉 みそ ツナ缶（水煮） 牛乳	たまねぎ もやし いら にんじん りんご にんにく しょうが なめこ こねぎ 青菜 キャベツ かぼちゃ	579	22.7
6月20	鶏南ばんうどん ジャーマンかぼちゃ チーズ バナナ	牛乳 きつねおにぎり	うどん バター 米 砂糖	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 油揚げ	にんじん しいたけ 長ねぎ 青菜 かぼちゃ たまねぎ バナナ	551	20.0
8月22	ごはん チキンスープ 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	鶏肉 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵 チーズ	チンゲン菜 たまねぎ 刻みのり かぶ しょうが にんにく きゅうり 塩蔵わかめ バナナ	573	23.6
9月23	ごはん みそ汁（なす・油揚げ） 鶏肉の香り焼き りんご ひじきと青菜の甘辛炒め	牛乳 焼きそば	米 砂糖 油 ごま油 蒸し中華めん	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 豚肉	なす 長ねぎ しょうが ひじき 青菜 にんじん りんご たまねぎ キャベツ あおのり	550	22.7
10月24	和風スパゲティ すまし汁（かぶ・かぶ菜） にんじんドレッシングサラダ バナナ	牛乳 時計ごはん	スパゲティ 油 砂糖 米	鶏肉 ツナ缶 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ しめじ えのきたけ 刻みのり かぶ かぶ菜 キャベツ きゅうり にんじん バナナ しょうが さやいんげん	557	23.0
11月25	和風スパゲティ すまし汁（かぶ・かぶ菜） にんじんドレッシングサラダ バナナ	牛乳 青菜そぼろおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米	鶏肉 ツナ缶 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ しめじ えのきたけ 刻みのり かぶ かぶ菜 キャベツ きゅうり にんじん バナナ 青菜	566	21.9
12月26	米粉のカレーライス 春雨の煮物 りんご	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 マカロニ	豚肉 牛乳 きなこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご さやいんげん	575	20.4
1月27	ロールパン キャベツスープ 魚のオランダ揚げ ゆでブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	牛乳 五平もち	ロールパン 小麦粉 油 マヨドレ 米 砂糖 すりごま	ベーコン かじき 牛乳 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ハセリ ブロッコリー ホールコーン バナナ	595	24.1
2月27	鶏の照焼丼 みそ汁（じゃがいも・こねぎ） 青菜とにんじんのおかかあえ バナナ	牛乳 1～2歳：鉄塩せん 元気あまからせん 3～5歳：うず焼きサラダせんべい うず焼きしょうゆせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 菓子	鶏肉 みそ 削り節 牛乳	たまねぎ 刻みのり こねぎ 青菜 にんじん バナナ	542	20.9
3月29	ごはん みそ汁（豆腐・たまねぎ） 鶏肉のスパイシー揚げ バナナ 三色野菜の煮浸し	牛乳 ジャムパン	米 砂糖 片栗粉 油 食パン いちごジャム	木綿豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく 青菜 もやし にんじん バナナ	591	24.0
4月30	カレーうどん 甘酢ツナサラダ すいか	牛乳 チャーハン	うどん 油 砂糖 片栗粉 米 ごま油	鶏肉 ツナ缶（水煮） 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん キャベツ すいか 長ねぎ	522	20.0

- * 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。
- * 食事ごとにほうじ茶を提供します。
- * 延長保育には、ほうじ茶と菓子を提供します。
- * 予定している果物は、りんご・バナナ・すいかです。
- * 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
「時計ごはん」
6月10日は時の記念日。
時間の大切さを広めるために作られた日です。
時計の針に見たてた野菜をそぼろごはんに飾ります。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
幼児	月平均	560	22.3
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	487	19.9
	目標量	490	15.9～24.5g