



## 荒川区立西日暮里保育園献立予定表（令和8年8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<br>（kcal）    | たん<br>ぱく質（g）         |
| 1<br>土<br>29  | 二色丼 すまし汁（豆腐・こねぎ）<br>ジャーマン南瓜<br>オレンジ             | 牛乳<br>クラッカー・ジャムサンド                                               | 米 砂糖 バター<br>クラッカー ジャム                          | 鶏ひき肉<br>木綿豆腐<br>ベーコン 牛乳                | しょうが 青菜 こねぎ<br>かぼちゃ<br>たまねぎ オレンジ                                        | 543                | 20.7                 |
| 3<br>月<br>17  | ごはん すまし汁（青菜・えのき）<br>麻婆豆腐<br>オレンジ                | 牛乳<br>きなこドーナツ                                                    | 米 油 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>小麦粉 バター                   | 木綿豆腐<br>豚ひき肉 みそ<br>牛乳<br>スキムミルク<br>きなこ | えのきたけ 青菜<br>にんじん たまねぎ<br>にら しょうが<br>にんにく きゅうり<br>塩蔵わかめ オレンジ             | 571                | 20.5                 |
| 4<br>火<br>18  | ジャージャーめん<br>ポテトサラダ<br>バナナ                       | 牛乳<br>メロンパン                                                      | 中華めん ごま油<br>油 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも<br>マヨドレ<br>メロンパン | 豚ひき肉 みそ<br>牛乳                          | キャベツ チンゲン菜<br>にんじん 長ねぎ<br>にんにく しょうが<br>ホールコーン きゅうり<br>バナナ               | 553                | 19.9                 |
| 5<br>水<br>19  | ごはん みそ汁（なす・たまねぎ）<br>鶏肉の香り焼き 三色野菜のごまだれかけ<br>オレンジ | 牛乳<br>焼きそば                                                       | 米 砂糖 油<br>すりごま<br>蒸し中華めん                       | みそ 鶏肉 牛乳<br>豚肉                         | なす たまねぎ<br>長ねぎ しょうが<br>青菜 にんじん もやし<br>オレンジ キャベツ<br>あおりの                 | 548                | 22.8                 |
| 6<br>木<br>20  | ロールパン オニオンスープ<br>魚のレモンソースかけ ブロッコリーのソテー<br>バナナ   | 牛乳<br>肉みそおにぎり                                                    | ロールパン 油<br>片栗粉 砂糖 米<br>ごま油                     | ベーコン かいり<br>牛乳 豚ひき肉<br>みそ              | たまねぎ マッシュルーム<br>レモン にんじん<br>ブロッコリー バナナ                                  | 534                | 26.2                 |
| 7<br>金<br>21  | タコライス すまし汁（豆腐・わかめ）<br>三色サラダ<br>すいか              | 牛乳<br>ミルククッキー                                                    | 米 油 マヨドレ<br>バター 砂糖<br>小麦粉                      | 豚ひき肉<br>粉チーズ<br>木綿豆腐 牛乳<br>スキムミルク      | たまねぎ カットトマト缶<br>キャベツ 塩蔵わかめ<br>きゅうり にんじん<br>ホールコーン すいか                   | 589                | 20.6                 |
| 8<br>土<br>22  | きつねうどん さつまいもの甘煮<br>チーズ<br>バナナ                   | 牛乳<br>ツナわかめおにぎり                                                  | うどん 砂糖<br>さつまいも 米                              | 油揚げ チーズ<br>牛乳<br>ツナ缶（水煮）               | たまねぎ にんじん<br>長ねぎ<br>バナナ 乾燥わかめ                                           | 558                | 19.6                 |
| 10<br>月       | ロールパン きのことスープ<br>コーンコロッケ ゆで野菜・ソース<br>バナナ        | 牛乳<br>ヨーグルト<br>1～2歳：鉄塩せん<br>元氣あまからせん<br>3～5歳：うす焼きサラダせんべい<br>あげまる | ロールパン<br>じゃがいも 油<br>小麦粉 バン粉<br>菓子              | ベーコン<br>豚ひき肉 牛乳<br>ヨーグルト               | えのきたけ しめじ<br>たまねぎ<br>ホールコーン キャベツ<br>にんじん バナナ                            | 608                | 22.2                 |
| 24<br>月       | ロールパン きのことスープ<br>焼きコロッケ ゆで野菜・ソース<br>バナナ         | 牛乳<br>ヨーグルト<br>1～2歳：鉄塩せん<br>元氣あまからせん<br>3～5歳：うす焼きサラダせんべい<br>あげまる | ロールパン<br>じゃがいも 油<br>バン粉 菓子                     | ベーコン<br>ツナ缶（水煮）<br>牛乳 ヨーグルト            | えのきたけ しめじ<br>たまねぎ キャベツ<br>にんじん バナナ                                      | 517                | 22.0                 |
| 12<br>水<br>28 | ナポリタン わかめスープ<br>甘酢サラダ<br>バナナ                    | 牛乳<br>和風ツナおにぎり                                                   | スパゲッティ 油<br>砂糖 米                               | ベーコン<br>鶏ひき肉 牛乳<br>ツナ缶                 | たまねぎ にんじん<br>ピーマン 塩蔵わかめ<br>長ねぎ キャベツ<br>バナナ 刻みのみり                        | 572                | 19.0                 |
| 13<br>木<br>27 | 鶏の照焼丼 みそ汁（じゃがいも・こねぎ）<br>和風サラダ<br>オレンジ           | 牛乳<br>ちんすこう                                                      | 米 油 砂糖<br>片栗粉 じゃがいも<br>小麦粉 黒砂糖                 | 鶏肉 みそ 牛乳                               | たまねぎ 刻みのみり こねぎ<br>キャベツ にんじん<br>塩蔵わかめ ホールコーン<br>オレンジ                     | 591                | 20.7                 |
| 14<br>金<br>26 | 米粉のカレーライス<br>春雨の煮物<br>14日：みかん缶<br>26日：バナナ       | 牛乳<br>マカロニあべかわ                                                   | 米 油 じゃがいも<br>米粉 はるさめ<br>ごま油 砂糖<br>マカロニ         | 豚肉 牛乳 きなこ                              | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>トマトピューレー<br>りんご さやいんげん<br>14日：みかん缶<br>26日：バナナ | 14日：568<br>26日：577 | 14日：19.5<br>26日：19.6 |
| 15<br>土       | ツナコーンピラフ 豆乳クリームスープ<br>じゃがいもの煮物<br>もも缶           | 牛乳<br>チーズ<br>1～2歳：鉄塩せん<br>元氣あまからせん<br>3～5歳：うす焼きしょうゆせんべい          | 米 油 米粉<br>じゃがいも 砂糖<br>菓子                       | ツナ缶 豆乳 牛乳<br>チーズ                       | たまねぎ にんじん<br>ホールコーン<br>クリームコーン缶 もも缶                                     | 557                | 18.9                 |
| 25<br>火       | ごはん みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）<br>魚のごまつけ焼き 切干大根のナムル<br>オレンジ | 牛乳<br>バナナケーキ                                                     | 米 砂糖 油<br>いりごま ごま油<br>小麦粉 バター                  | みそ かじき 牛乳<br>卵                         | かぼちゃ たまねぎ<br>切干大根 にんじん<br>キャベツ しょうが<br>オレンジ バナナ                         | 570                | 22.4                 |
| 31<br>月       | カレーうどん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>梨                        | 牛乳<br>きつねおにぎり                                                    | うどん 油 砂糖<br>片栗粉 米                              | 鶏肉 鶏ひき肉<br>牛乳 油揚げ                      | たまねぎ にんじん 長ねぎ<br>かぼちゃ 梨                                                 | 576                | 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歳児の8割量を提供します。  
 \*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、バナナ・オレンジ・すいか  
 梨・みかんの缶詰・ももの缶詰です。  
 （14日、15日は納品業者がお休みのため、果物は  
 みかんの缶詰、ももの缶詰を使用します）  
 \*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。



### 季節の果物 なし

みずみずしくシャキシャキとした食感がおいしい「なし」  
 水分をたくさん含むので  
 暑い季節にぴったりの果物です  
 保育園では8・9月に提供します



|    |     | エネルギー<br>（kcal） | たんぱく質（g）   |
|----|-----|-----------------|------------|
|    |     | 月平均             | 21.0       |
| 幼児 | 目標量 | 550             | 17.8～27.4g |
|    | 月平均 | 489             | 18.9       |
| 乳児 | 目標量 | 490             | 15.9～24.5g |
|    | 月平均 |                 |            |

