



荒川区立汐入こども園献立予定表（令和8年2月分）

2・3月はぞうぐみ らいおんぐみ (5歳児)のリクエスト献立(太字)です



日	曜	おひる	おやつ	主な材料			栄養価(3~5歳児)	
				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)
2 16	月	焼きそば 卵汁 パンキンサラダ りんご	牛乳 ひじきおにぎり	蒸し中華めん 油 片栗粉 マヨネーズ 米 上白糖	豚肉 卵 牛乳 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし あおのり 長ねぎ かぼちゃ きゅうり りんご ひじき	547	23.7
3 火	火	節分 いわしのかば焼き丼 みそ汁(もやし・こねぎ) ひじきと大豆のサラダ 【にんじんドレッシング】 いちご バナナ	牛乳 みかんヨーグルト	米 片栗粉 油 上白糖 いりごま	いわし みそ 水煮大豆 牛乳 プレーンヨーグルト	しょうが あおのり もやし こねぎ キャベツ きゅうり ひじき にんじん たまねぎ いちご バナナ みかん缶	565	23.3
17 17	火	お別れ遠足(4歳・5歳) そぼろ丼 みそ汁(大根・なめこ) 千草あえ バナナ	牛乳 キャラメルラスク	米 上白糖 しらたき 油 食パン(8枚切り) バター	鶏ひき肉 みそ 油揚げ 卵 牛乳	しょうが 冷)グリンピース 大根 なめこ にんじん ほうれんそう バナナ	557	21.9
4 18	水	ごはん かぶのスープ チキンステーキ ツナサラダ 【フレンチドレッシング】 りんご	牛乳 フライドポテト 4日:塩味 18日:のり塩味	米 上白糖 油 じゃがいも 片栗粉	ベーコン 鶏肉 ツナ缶 牛乳	かぶ かぶ葉 キャベツ にんじん りんご あおのり(18日)	541	22.0
5 19	木	ぶどうパン 白菜スープ マカロニグラタン プロッコリーソテー ¹ バナナ	牛乳 焼きおにぎり	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 米	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ	はくさい たまねぎ マッシュルーム 冷)グリンピース プロッコリー ¹ にんじん バナナ	581	20.8
6 20	金	カレーライス コーンスープ 鶏ささみサラダ【中華ドレッシング】 みかん	牛乳 シャーベット	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 ごま油 すりごま 菓子 りんごシャーベット ひよこ組:りんごゼリー 菓子	豚肉 スキムミルク 鶏ささみ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 冷)ホールコーン もやし きゅうり みかん	619	22.3
7 21	土	二色丼 みそ汁(もやし・玉葱) 煮浸し みかん	牛乳 あおのりごまおにぎり	米 上白糖 いりごま	鶏ひき肉 あぶらあげ みそ 牛乳 削り節	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ はくさい にんじん みかん あおのり	531	21.9
9 25	月	ゆかりごはん みそ汁(わかめ・たまねぎ) 肉豆腐 おかかあえ りんご	牛乳 きなこドーナツ	米 こんにゃく 油 上白糖 片栗粉 小麦粉 バター	みそ 豚肉 木綿豆腐 削り節 牛乳 スキムミルク きな粉 卵	塩蔵わかめ たまねぎ 長ねぎ にんじん 生しいたけ こまつな はくさい りんご	585	24.4
10 24	火	ジャージャーめん チーズ入り卵焼き ごまだれかけ バナナ	牛乳 スノーボール	冷凍中華めん ごま油 油 上白糖 片栗粉 すりごま バター 小麦粉 粉糖	豚ひき肉 赤みそ 卵 牛乳 ダイスチーズ	チングンサイ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 冷)ホールコーン ほうれんそう もやし バナナ	585	23.7
12 26	木	ロールパン オニオンスープ コロッケ ゆで野菜(キャベツ・人参・コーン) みかん	牛乳 鮭おにぎり	ロールパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 米 いりごま	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 さけ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん 冷)ホールコーン みかん 焼きのり	617	22.5
13 27	金	ごはん みそ汁(鶏・玉葱・ほうれんそう) 魚の照焼き 切干大根の煮物 りんご	牛乳 クラッカー チーズサンド	米 ふ 上白糖 油 クラッcker	みそ かじき 油揚げ 牛乳 クリームチーズ	たまねぎ ほうれんそう しょうが 切干大根 ひじき にんじん 冷)グリンピース りんご	556	24.8
14 28	土	みそ焼肉丼 すまじ汁(長ねぎ・わかめ) かぼちゃ含め煮 バナナ	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米 ごま油 上白糖 オレンジゼリー 菓子	豚肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ 塩蔵わかめ かぼちゃ バナナ	564	20.4

*栄養価は、3~5歳児の数値です。

*1・2歳児には、朝、牛乳を提供します。

*延長保育には、麦茶とお菓子を提供します。

*この献立は、こども園の行事・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。

*たんぱく質の目標量は、エネルギー比で13~20%となっており、中央値
16.5%を目標量として算出しています。



幼児	月平均	572	22.6 (15.8%)
	目標量	570	23.0
乳児	月平均	499	20.2 (16.2%)
	目標量	500	21.0