



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	月	焼きそば 卵汁 パンプキンサラダ 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	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 パナナ	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 パナナ みかん缶	565	23.3
17	火	お別れ遠足（4歳・5歳） そばろ丼 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）グリーンピース 大根 なめこ にんじん ほうれんそう パナナ	557	21.9
4	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	木	ぶどうパン 白菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーソテー 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）グリーンピース ブロッコリー にんじん パナナ	581	20.8
6	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 （ひよこ組：りんごゼリー） 菓子	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	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 トマトピューレ りんご 冷）ホールコーン もやし きゅうり みかん	619	22.3
7	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	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	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	チンゲンサイ 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 パナナ	585	23.7
12	木	ロールパン オニオンスープ コロケ 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	金	ごはん みそ汁（数・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 クラッカー	みそ かじき 油揚げ 牛乳 カレーライス	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）グリーンピース りんご	556	24.8
14	土	みそ焼肉丼 すまし汁（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 パナナ	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

