



# 荒川区立汐入こども園献立予定表（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）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 15	水	ロールパン オニオンスープ コロケ ゆで野菜 清見オレンジ	牛乳 そばろおにぎり	ロールパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 米 上白糖	豚ひき肉 牛乳 鶏ひき肉	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 しょうが 焼きのり	571	21.2
2 16	木	ごはん みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） 鮭の塩焼き 春雨の煮物 バナナ	牛乳 ほろほろクッキー	米 はるさめ ごま油 上白糖 上新粉 小麦粉 バター	みそ さけ 牛乳	かぼちゃ たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん コーン缶 バナナ	570	24.4
3 17	金	わかめごはん みそ汁（大根・こねぎ） 鶏肉のバーベキューソース煮 ブロッコリーのおかかあえ 清見オレンジ	牛乳 スイートポテト	米 片栗粉 油 上白糖 さつまいも バター	みそ 鶏肉 削り節（ふりかけ用） 牛乳 スキムミルク	わかめ 大根 こねぎ りんご レモン汁 ブロッコリー にんじん 清見オレンジ	568	22.2
17	金	<u>お弁当給食（5歳児）</u> わかめごはん 鶏肉のバーベキューソース煮 ブロッコリーのおかかあえ ミニトマト 清見オレンジ	牛乳 スイートポテト	米 片栗粉 油 上白糖 さつまいも バター	鶏肉 削り節（ふりかけ用） 牛乳 スキムミルク	わかめ りんご レモン汁 ブロッコリー にんじん ミニトマト 清見オレンジ	558	21.5
4 18	土	みそ焼肉丼 すまし汁（長ねぎ・わかめ） コーンサラダ【フレンチドレッシング】 バナナ	牛乳 茶めしおにぎり	米 ごま油 上白糖 油	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 キャベツ きゅうり 冷）ホールコーン バナナ 焼きのり	595	21.3
6 20	月	ごはん すまし汁（えのき・ほうれんそう） みそ松風焼き じゃがいもとアスパラのソテー いちご	牛乳 きなこちんすこう	米 パン粉 上白糖 じゃがいも バター 小麦粉 油	鶏ひき肉 みそ 牛乳 きな粉	ほうれんそう 長ねぎ にんじん たまねぎ グリーンアスパラ えのき いちご	565	22.6
7 21	火	しょうゆラーメン 高野豆腐の揚げ煮 トマト バナナ	牛乳 和風ツナおにぎり	冷凍中華めん 上白糖 片栗粉 油 米	豚肉 高野豆腐 牛乳 ツナ缶	しょうが にんにく はくさい にんじん 長ねぎ 冷）ホールコーン 塩蔵わかめ こねぎ トマト バナナ たまねぎ 焼きのり	537	23.3
8 22	水	<u>8日：始業式</u> カレーライス すまし汁（ふ・長ねぎ） 切干大根サラダ【和風ドレッシング】 清見オレンジ	麦茶 ヨーグルト 菓子	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ふ 上白糖 菓子	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー りんご 長ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	548	22.0
9 23	木	<u>9日：入園式</u> ロールパン パスタスープ ローストチキン チンゲン菜とエリンギのソテー りんご	牛乳 ひじきおにぎり	ロールパン マカロニ 油 米 上白糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 削り節（ふりかけ用）	たまねぎ にんじん 冷）ホールコーン チンゲンサイ エリンギ りんご ひじき	521	23.0
10 24	金	ごはん みそ汁（さつまいも・たまねぎ） 魚の照焼き 磯あえ 清見オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 さつまいも 油 小麦粉 上白糖 グラニュー糖	みそ 白身魚 牛乳 木綿豆腐	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん 焼きのり 清見オレンジ	554	22.8
11 25	土	そばろ丼 みそ汁（キャベツ・たまねぎ） 煮浸し バナナ	牛乳 オレンジゼリー （市販品） 菓子	米 上白糖 オレンジゼリー	鶏ひき肉 みそ 牛乳	しょうが 冷）グリーンピース キャベツ たまねぎ こまつな にんじん バナナ	503	21.5
13 27	月	ナポリタン もやしのスープ ツナサラダ【甘酢ドレッシング】 バナナ	牛乳 おかかチーズおにぎり	パゲティ 油 上白糖 米	鶏肉 ベーコン ツナ缶 牛乳 削り節 チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン もやし こねぎ キャベツ きゅうり バナナ	563	23.2
14 28	火	ゆかりごはん みそ汁（かぶ・かぶ葉） 和風麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 いちご	牛乳 メロンパン	米 油 上白糖 片栗粉 メロンパン	みそ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	ゆかり かぶ かぶ葉 しょうが 生しいたけ にんじん わげぎ きゅうり 塩蔵わかめ いちご	545	21.4
30	木	たけのごはん みそ汁（なす・玉葱） 肉だんごの照り煮 煮浸し りんご	牛乳 バナナ入り 豆乳蒸しパン	米 上白糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 油	みそ 鶏ひき肉 牛乳 豆乳	たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ なす しょうが 長ねぎ こまつな もやし りんご バナナ	545	22.2

\*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。

**入園・進級おめでとうございます**

こども園の給食は、お子様の健やかな成長と楽しい園生活を送るうえで大切な役割を果たしています。  
 この時期は正しい食習慣を作るうえで大切です。新しくこども園に入られたお子様にとっては、初めて食品や料理に出会って戸惑うこともあると思いますが、少しずつ慣れていきましょう。  
 それにはまず、朝ごはんをしっかり食べて登園してください。朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。  
 朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなったり、力がでないで楽しく遊べません。少し早起きして、朝ごはんをおいしく、しっかり食べる習慣をつけましょう。

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
幼児	月平均	553	22.3 (16.3%)
	目標量	550	23.0
乳児	月平均	476	19.8 (16.5%)
	目標量	490	20.0

