



# 荒川区立汐入こども園献立予定表（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）	1食分- (kcal)	たんばく質(g)
1 15	月 ゆかりごはん みそ汁（なす・油揚げ） ぎせい豆腐 磯あえ パレンシアオレンジ	牛乳 セサミトースト	米 上白糖 食パン バター いりごま ねりごま	みそ 卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 牛乳	ゆかり なす たまねぎ にんじん 長ねぎ 冷）グリーンピース ほうれんそう もやし 焼きのり オレンジ	543	22.8
2 16	火 ロールパン コーンスープ 鮭フライ（トマトソースかけ） 粉ふきいも バナナ	牛乳 カレーピラフおにぎり	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 バター 上白糖 じゃがいも 米	さけ 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 冷）ホールコーン トマト パセリ バナナ ピーマン	567	25.9
3 17	水 小松菜ふりかけごはん みそ汁（豆腐・わかめ） 肉じゃが きんぴらごぼう メロン	牛乳 塩ちんすこう	米 ごま油 上白糖 いりごま 油 じゃがいも しらたき 小麦粉	油揚げ 削り節（ふりかけ用） 絹豆腐 みそ 豚肉 牛乳	こまつな 塩蔵わかめ たまねぎ にんじん 生しいたけ ごぼう メロン	581	20.5
4 18	木 和風スパゲティ かぶのスープ キャベツサラダ【フレンチドレッシング】 バナナ	牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ 油 上白糖 米	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム こねぎ 刻みのり かぶ かぶ葉 キャベツ きゅうり レーズン バナナ わかめ	532	20.8
5 19	金 ごはん みそ汁（かぼちゃ・玉葱） 鶏のから揚げ ツナサラダ【甘酢ドレッシング】 パレンシアオレンジ	牛乳 むしとうもろこし 菓子	米 片栗粉 油 上白糖 菓子	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	かぼちゃ しょうが にんじん キャベツ きゅうり オレンジ たまねぎ とうもろこし	575	23.3
6 20	土 みそ焼肉丼 すまし汁（えのき・こねぎ） おかかあえ りんご	牛乳 バナナきなこ	米 ごま油 上白糖	豚肉 みそ 削り節（ふりかけ用） 牛乳 きな粉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ こねぎ ほうれんそう もやし りんご バナナ	519	22.5
8 22	月 米粉のカレーライス オニオンスープ コーンサラダ【和風ドレッシング】 りんご	牛乳 キャロットゼリー 菓子	米 油 じゃがいも 米粉 ごま油 上白糖 菓子	豚肉 ベーコン 牛乳	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 キャベツ きゅうり 冷）ホールコーン オレンジジュース かんてん レモン汁	580	19.9
9 23	火 9日：プール開き カオマンガイ 卵汁 春雨サラダ【中華ドレッシング】 すいか	牛乳 焼きそば	米 上白糖 ごま油 片栗粉 はるさめ すりごま 蒸し中華めん 油	鶏肉 卵 牛乳 豚肉	しょうが にんにく 長ねぎ レモン汁 たまねぎ きゅうり にんじん 冷）ホールコーン すいか キャベツ あおのり	563	24.2
10	水 時の記念日 ぶどうパン パスタスープ 白身魚のピカタ チンゲン菜とエリンギのソテー バナナ	牛乳 時計ごはん	ぶどうパン マカロニ 小麦粉 油 バター 米 上白糖	ベーコン かわいい 卵 粉チーズ 牛乳 鶏ひき肉	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 パナナ しょうが さやいんげん	540	27.9
24	水 ぶどうパン パスタスープ 白身魚のピカタ チンゲン菜とエリンギのソテー バナナ	牛乳 そぼろおにぎり	ぶどうパン マカロニ 小麦粉 油 バター 米 上白糖	ベーコン かわいい 卵 粉チーズ 牛乳 鶏ひき肉	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 パナナ しょうが 焼きのり	513	25.8
11 25	木 25日：遺足（5歳児） タンメン 高野豆腐の揚げ煮 トマト パレンシアオレンジ	牛乳 五平もち	冷凍中華めん ごま油 片栗粉 油 上白糖 米 すりごま	豚肉 高野豆腐 牛乳 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし こねぎ トマト オレンジ	511	23.4
12 26	金 ごはん みそ汁（冬瓜・油揚げ） 鶏肉のさっぱり煮 ナムル メロン	牛乳 アメリカンドック	米 上白糖 いりごま ごま油 小麦粉 油	みそ 鶏肉 牛乳 ウインナー 卵 油揚げ	冬瓜 キャベツ にんじん 塩蔵わかめ しょうが メロン	559	23.2
13 27	土 そぼろ丼 みそ汁（じゃがいも・こねぎ） 煮浸し バナナ	牛乳 チーズ 菓子	米 上白糖 じゃがいも 菓子	鶏ひき肉 みそ 牛乳 スティックチーズ	しょうが さやいんげん こねぎ こまつな にんじん もやし バナナ	529	23.6
29	月 ブルコギ丼 すまし汁（ふ・長ねぎ） パンプキンサラダ りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 上白糖 ごま油 いりごま ふ マヨネーズ 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 卵 プレーンヨーグルト	たまねぎ もやし なら にんじん りんご にんにく しょうが 長ねぎ かぼちゃ きゅうり レーズン	612	23.2
30	火 ゆかりごはん みそ汁（なす・たまねぎ） 肉豆腐 スティックきゅうり パレンシアオレンジ	牛乳 シャーベット （乳児：ゼリー） 菓子	米 こんにゃく 油 上白糖 片栗粉 りんごシャーベット （乳児：りんごゼリー） 菓子	みそ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	ゆかり たまねぎ なす 長ねぎ にんじん しめじ きゅうり オレンジ	596	22.4

\* 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。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	555	23.3 (16.7%)
	目標量	550	23.0
乳児	月平均	482	20.7 (17.1%)
	目標量	490	20.0