



荒川区立汐入こども園献立予定表（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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1 29 土	そばろ丼 みそ汁 （えのき・玉葱・ほうれんそう） かぼちゃ含め煮 バナナ	牛乳 チーズ 菓子	米 上白糖	鶏ひき肉 みそ 牛乳 スティックチーズ	しょうが 冷）グリーンピース たまねぎ えのきたけ ほうれんそう かぼちゃ バナナ	557	23.7
3 17 月	スパゲティミートソース きのこスープ ごぼうサラダ【中華ドレッシング】 バナナ	牛乳 ぶどうかん 菓子	パスタ 油 小麦粉 バター 上白糖 ごま油 すりごま 菓子	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー えのきたけ しめじ こねぎ ごぼう きゅうり 冷）ホールコーン バナナ ぶどうジュース かんてん	579	21.3
4 18 火	ごはん みそ汁（なす・たまねぎ） 肉豆腐 きゅうりとささみのナムル メロン	牛乳 バナナケーキ	米 こんにゃく 油 上白糖 片栗粉 ごま油 いりごま 小麦粉 バター	みそ 豚肉 木綿豆腐 鶏ささみ 牛乳 卵	たまねぎ なす 長ねぎ にんじん 生しいたけ きゅうり もやし しょうが メロン バナナ	569	25.1
5 水	ぶどうパン キャベツスープ 白身魚のオランダ揚げ チンゲン菜とエリンギのソテー バナナ	牛乳 切干大根おにぎり	ぶどうパン 小麦粉 油 米	白身魚 卵 牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ エリンギ バナナ 切干大根	525	24.7
19 水	ごはん キャベツスープ 白身魚のオランダ揚げ チンゲン菜とエリンギのソテー バナナ	牛乳 切干大根おにぎり	米 小麦粉 油	白身魚 卵 牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ エリンギ バナナ 切干大根	591	24.5
6 20 木	まぜまぜオムライス コンスープ ツナサラダ【フレンチドレッシング】 すいか	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 マヨネーズ 上白糖 マカロニ	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム 冷）グリーンピース 冷）ホールコーン キャベツ きゅうり すいか	560	21.7
7 21 金	ゆかりごはん みそ汁（ふ・たまねぎ） 煮魚 ごまだれかけ メロン	牛乳 じゃがいもの磯辺焼き	米 ふ 上白糖 片栗粉 すりごま じゃがいも バター	みそ かじき 牛乳	ゆかり たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ メロン 焼きのり	541	24.3
8 土	ごはん みそ汁（油揚げ・もやし） 肉じゃが おかかあえ バナナ	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米 油 じゃがいも 上白糖 オレンジゼリー （市販品） 菓子	油揚げ みそ 豚肉 削り節（ふりかけ 用） 牛乳	もやし たまねぎ にんじん 生しいたけ こまつな バナナ	535	21.5
22 土	ごはん みそ汁（油揚げ・もやし） ツナじゃが おかかあえ バナナ	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米 油 じゃがいも 上白糖 オレンジゼリー （市販品） 菓子	油揚げ みそ ツナ缶 削り節（ふりかけ 用） 牛乳	もやし たまねぎ にんじん 生しいたけ 冷）グリーンピース こまつな バナナ	561	20.1
10 月	夏野菜カレーライス オニオンスープ 春雨サラダ【中華ドレッシング】 バレンシアオレンジ	牛乳 豆乳かん （黒蜜きなこ）	米 油 バター 小麦粉 はるさめ 上白糖 ごま油 すりごま 黒砂糖	鶏肉 スキムミルク ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	にんにく しょうが かぼちゃ なす たまねぎ さやいんげん トマトピューレー りんご きゅうり にんじん 冷）ホールコーン オレンジ かんてん	583	20.3
24 月	ツナカレーライス すまし汁（豆腐・わかめ） 春雨サラダ【中華ドレッシング】 梨	牛乳 豆乳かん （黒蜜きなこ）	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 はるさめ 上白糖 ごま油 すりごま 黒砂糖	ツナ缶 スキムミルク 絹豆腐 牛乳 豆乳 きな粉	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 塩蔵わかめ きゅうり 冷）ホールコーン なし かんてん	587	19.9
25 火	ごはん みそ汁（さつまいも・玉葱） 魚のたつた揚げ 煮浸し バレンシアオレンジ	牛乳 かりんとう風ラスク	米 さつまいも 片栗粉 油 食パン 上白糖 バター	みそ さけ 牛乳	たまねぎ しょうが 小松菜 もやし にんじん オレンジ	600	26.2
12 26 水	ごはん みそ汁（玉葱・なめこ） 豚肉のしょうが焼き 磯あえ すいか	牛乳 ごまちゃんすこう	米 油 小麦粉 すりごま 上白糖	みそ 豚肉 牛乳	たまねぎ なめこ しょうが ほうれんそう もやし にんじん 焼きのり すいか	582	21.9
13 27 木	冷やしきつねうどん 鶏肉のマヨコーン焼き スティックきゅうり みかん缶	牛乳 焼きおにぎり	冷凍うどん 上白糖 マヨネーズ 米	油揚げ 鶏肉 粉チーズ 牛乳	長ねぎ ほうれんそう にんじん クリームコーン缶 パセリ きゅうり みかん缶	584	23.0
14 金	ごはん みそ汁（とうがん・油揚げ） 鶏のから揚げ ナムル もも缶	牛乳 クラッカージャム サンド	米 片栗粉 油 いりごま 上白糖 ごま油 クラッカー いちごジャム	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	とうがん しょうが キャベツ にんじん 塩蔵わかめ もも缶	602	22.2
28 金	きなこ揚げパン オニオンスープ ポークビーンズ ゆでブロッコリー バナナ	牛乳 シャーベット （乳児：ゼリー） 菓子	ドックパン 油 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも りんごシャーベット 菓子	きな粉 水煮大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト缶 パセリ ブロッコリー バナナ	565	23.0
15 土	焼肉丼 みそ汁（じゃがいも・たまねぎ） 切干大根の煮物 みかん缶	牛乳 菓子	米 油 上白糖 じゃがいも 菓子	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ 切干大根 ひじき にんじん みかん缶	554	22.6
31 月	ごはん すまし汁（おくら・にんじん・わかめ） 生揚げのみそ炒め さつまいものレモン煮 すいか	牛乳 ツナチヂミ	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 上新粉 いりごま	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶	塩蔵わかめ にんじん オクラ 生しいたけ ビーマン たまねぎ しょうが にんにく レモン汁 すいか なら	594	22.5

※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	570	22.8 (16.0%)
	目標量	550	23.0
乳児	月平均	488	20.2 (16.6%)
	目標量	490	20.0