



あらみい

## 荒川区立第二東日暮里保育園献立予定表（令和8年4月分）



あら坊

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	水	焼肉丼 すまし汁（豆腐・わかめ） 炒めサラダ やきとり缶 果物	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	豚肉 木綿豆腐 焼き鳥缶（備蓄） 牛乳 きなこ	しょうが たまねぎ 塩蔵わかめ ひじき にんじん もやし ホールコーン きゅうり バナナ 清見オレンジ	623	28.8
15	水	焼肉丼 すまし汁（豆腐・わかめ） 炒めサラダ 果物	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 きなこ	しょうが たまねぎ 塩蔵わかめ ひじき にんじん もやし ホールコーン きゅうり バナナ	567	25.4
2 16	木	ロールパン コーンスープ 鮭フライ キャベツとにんじんのソテー 果物	牛乳 ミルククッキー	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 バター 砂糖	生鮭 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム キャベツ りんご	537	25.0
3 17	金	ごはん みそ汁（じゃがいも・たまねぎ） 鶏肉の香り焼き 青菜とえのきの煮浸し 果物	牛乳 メロンパン	米 じゃがいも 砂糖 油 メロンパン	みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ 長ねぎ しょうが 青菜 えのきたけ 清見オレンジ	567	22.1
4 18	土	野菜あんかけうどん かぼちゃの煮物 チーズ 果物	牛乳 きつねおにぎり	うどん 油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 チーズ 牛乳 油揚げ	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ かぼちゃ バナナ	552	20.1
6 20	月	ごはん すまし汁（かぶ・かぶ菜） 和風麻婆豆腐 キャベツとわかめの酢の物 果物	牛乳 ジャムパン	米 油 砂糖 片栗粉 食パン ジャム	木綿豆腐 鶏ひき肉 牛乳	かぶ かぶ菜 しょうが しいたけ にんじん こねぎ キャベツ 塩蔵わかめ りんご	534	20.7
7 21	火	しょうゆラーメン ポテトサラダ 果物	牛乳 青菜そぼろおにぎり	中華めん 砂糖 じゃがいも マヨドレ 米	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ にんじん 長ねぎ 塩蔵わかめ ホールコーン きゅうり 清見オレンジ 青菜	532	21.0
8 22	水	米粉のカレーライス 春雨サラダ 果物	牛乳 にゅうめん	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ 砂糖 そうめん	豚肉 牛乳 サラダチキン缶 （備蓄）	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 きゅうり バナナ はくさい	576	20.7
9 23	木	ごはん みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） 魚の照焼き ひじきと青菜の甘辛炒め 果物	牛乳 バナナ入り 豆乳蒸しパン	米 油 砂糖 小麦粉	みそ かじき 牛乳 豆乳	かぼちゃ たまねぎ しょうが ひじき 青菜 にんじん りんご バナナ	550	22.0
10 24	金	ロールパン オニオンスープ 肉コロッケ ゆで野菜・ソース 果物	牛乳 ヨーグルト 菓子	ロールパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 菓子	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト	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	576	21.3
11 25	土	鶏の照焼丼 すまし汁（えのき・こねぎ） 和風サラダ 果物	牛乳 クラッカージャムサンド	米 油 砂糖 片栗粉 クラッカー ジャム	鶏肉 牛乳	たまねぎ 刻みのり えのきたけ こねぎ キャベツ にんじん ホールコーン バナナ	573	19.9
13 27	月	のりふりかけごはん みそ汁（キャベツ・油揚げ） 豆腐ハンバーグ 青菜とにんじんのおかかあえ 果物	牛乳 大学いも	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	削り節 油揚げ みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	刻みのり キャベツ たまねぎ ひじき 青菜 にんじん りんご	544	20.2
14 28	火	米粉のスパゲティミートソース 白菜スープ 甘酢ツナサラダ 果物	牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ 油 米粉 砂糖 米	豚ひき肉 ツナ缶（水煮） 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー はくさい キャベツ 清見オレンジ 乾燥わかめ	582	23.4
30	木	たけのごはん すまし汁（ふ・こねぎ） 鶏のから揚げ 三色サラダ 果物	牛乳 焼きそば	米 砂糖 油 片栗粉 油 マヨドレ 蒸し中華めん	油揚げ 鶏肉 牛乳 豚肉	たけのこ こねぎ しょうが きゅうり にんじん ホールコーン バナナ たまねぎ キャベツ あおのり	594	22.7

- \* 1・2歳児には、午前に牛乳を提供します。
- \* 1・2歳児には3～5歳児の8割量を提供します。
- \* 延長保育には、茶と菓子を提供します。
- \* 予定している果物は、りんご・バナナ  
清見オレンジです。
- \* 今月は保育園の災害備蓄食品を使用します。
- \* この献立は、保育園の行事・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。

ご入園・ご進級  
おめでとうございます  
保育園の給食は園内の  
調理室で手作りにしています  
毎日の給食を展示していますので  
ぜひお子さんと一緒にごらんください



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
幼児	月平均	561	22.0
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	485	19.6
	目標量	490	15.9～24.5g