



荒川区立第二東日暮里保育園献立予定表（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）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1 15 月	ゆかりごはん すまし汁（ふ・たまねぎ） 豆腐の中華煮 中華きゅうり 果物	牛乳 マドレーヌ	米 ふ ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉 木綿豆腐 牛乳 卵 生クリーム	ゆかり たまねぎ にんにく にんじん はくさい しいたけ チンゲン菜 きゅうり りんご	553	21.7
2 16 火	米粉のカレーライス 春雨の煮物 果物	牛乳 マカロニあべかわ	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 マカロニ	豚肉 牛乳 きなこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ りんご さやいんげん バナナ	587	20.7
3 17 水	ごはん 野菜たっぷり汁 魚のみそ漬け焼き 青菜と油揚げの煮浸し 果物	牛乳 はちみつバターパン	米 さつまいも 砂糖 食パン はちみつ バター	鶏肉 生鮭 みそ 油揚げ 牛乳	大根 にんじん しいたけ 青菜 りんご	547	25.9
4 18 木	ジャージャーめん ポテトサラダのアスパラ添え 果物	牛乳 わかめおにぎり （備蓄使用）	中華めん ごま油 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 備蓄わかめご飯	豚ひき肉 みそ 牛乳	キャベツ チンゲン菜 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり グリーンアスパラガス バナナ	560	20.3
5 19 金	ロールパン コーンスープ 白菜メンチ ゆで野菜（人参・キャベツ）・ソース 果物	牛乳 ヨーグルト せんべい	ロールパン 砂糖 パン粉 小麦粉 油 せんべい	鶏ひき肉 スキムミルク 卵 牛乳 ヨーグルト	にんじん ホールコーン わかめ はくさい たまねぎ キャベツ バナナ	538	22.5
6 20 土	鶏南ばんうどん ジャーマンかぼちゃ チーズ 果物	牛乳 きつねおにぎり	うどん バター 米 砂糖	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 油揚げ	にんじん しいたけ 長ねぎ 青菜 かぼちゃ たまねぎ バナナ	551	20.0
8 22 月	ごはん チキンスープ 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	鶏肉 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵 チーズ	チンゲン菜 たまねぎ にんじん 長ねぎ たら しょうが にんにく きゅうり わかめ バナナ	573	23.6
9 23 火	ごはん みそ汁（なす・油揚げ） 鶏肉の香り焼き ひじきと青菜の甘辛炒め 果物	牛乳 焼きそば	米 砂糖 油 ごま油 蒸し中華めん	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 豚肉	なす 長ねぎ しょうが ひじき 青菜 にんじん りんご たまねぎ キャベツ あおりのり	550	22.7
10	カレーうどん 甘酢ツナサラダ 果物	牛乳 時計ごはん 	うどん 油 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 ツナ缶（水煮） 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん キャベツ すいか しょうが さやいんげん	519	21.3
24	和風スパゲティ すまし汁（かぶ・かぶ葉） にんじんドレッシングサラダ 果物	牛乳 青菜そぼろおにぎり	スパゲッティ 油 砂糖 米	鶏肉 ツナ缶 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ しめじ えのきたけ 刻みのり かぶ かぶ葉 キャベツ きゅうり にんじん バナナ 青菜	566	21.9
11 25 木	ロールパン キャベツスープ 魚のオランダ揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	牛乳 五平もち	ロールパン 小麦粉 油 卵不使用マヨネーズ 米 砂糖 すりごま	ベーコン かわい 牛乳 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー ホールコーン りんご	583	23.8
12 26 金	ブルコギ丼 みそ汁（なめこ・こねぎ） 青菜とキャベツのツナマヨ添え 果物	牛乳 かぼちゃクッキー	アルファ米 油 砂糖 ごま油 卵不使用マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉 みそ ツナ缶（水煮） 牛乳	たまねぎ もやし たら にんじん りんご にんにく しょうが なめこ こねぎ 青菜 キャベツ かぼちゃ	579	22.7
13 27 土	鶏の照焼丼 みそ汁（じゃがいも・こねぎ） 青菜とにんじんのおかかあえ 果物	牛乳 菓子	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 菓子	鶏肉 みそ 削り節 牛乳	たまねぎ 刻みのり こねぎ 青菜 にんじん バナナ	542	20.9
29 月	ごはん みそ汁（豆腐・たまねぎ） 鶏肉のスパイシー揚げ 三色野菜の煮浸し 果物	牛乳 ジャムパン	米 砂糖 片栗粉 油 食パン ジャム	木綿豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく 青菜 もやし にんじん バナナ	591	24.0
30 火	和風スパゲティ すまし汁（かぶ・かぶ葉） にんじんドレッシングサラダ 果物	牛乳 チャーハン	スパゲッティ 油 砂糖 米 ごま油	鶏肉 ツナ缶 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ しめじ えのきたけ 刻みのり かぶ かぶ葉 キャベツ きゅうり にんじん バナナ 長ねぎ	560	21.7

- * 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・すいかです。
- * 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。



季節の献立

「時計ごはん」

6月10日は時の記念日。
時間の大切さを広めるために
作られた日です。
時計の針に見たてた野菜を



		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
幼児	月平均	560	22.3
	目標量	550	17.8～27.4g
乳児	月平均	487	19.9
	目標量	490	15.9～24.5g