

4がつよていこんだてひょう

2026年度

千代田せいが保育園

ひ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ざいりょうめい			家庭でのポイント
			ねつとちからになるもの	ちやくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
1 15	すい チキンカレーライス ブロッコリーのソテー やさいのコンソメスープ バナナ	ココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、バター、さとう ホットケーキミックス カレールー	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン キャベツ、ほうれんそう トマト、バナナ	魚類
2 16	もく ごはん カルシウムふりかけ カレーのつけやき はくさいとほうれんそうのうましおあえ だいこんのみそしる デコボン	チヂミ ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら あぶら、こめこ、 さとう	カレイ、ぶたにく こなチーズ、にぼし かつおぶし、みそ ぎゅうにゅう	はくさい、ほうれんそう にんじん、だいこん ねぎ、コーン、にら あおのり、デコボン	大豆類
3 17	きん ごはん わふうきのこハンバーグ れんこんのごまサラダ こまつなとかぼちゃのみそしる バナナ	げんじパイ ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さとう マヨドレ、げんじパイ ごま	ぶたにく、ツナ みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのき しめじ、れんこん にんじん、コーン こまつな、かぼちゃ にんにく、しょうが バナナ	緑黄色野菜類
4 18	ど スパゲティミート やさいのスープ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	スパゲティ、こむぎこ あぶら、さとう、おかし	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、コーン にんにく、しょうが トマト	魚類
6 20	げつ ごはん さわらのしおこうじやき きりぼしだいこんのうまに とんじる オレンジ	クロワッサン ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さとう、しおこうじ クロワッサン	さわら、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん だいこん、ごぼう ねぎ、オレンジ	緑黄色野菜類
7 21	か ごはん ちゅうかふうローストチキン はるさめサラダ チンゲンサイのスープ キウイフルーツ	セサミクッキー ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さとう、こむぎこ ごま、バター	とりにく、わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン チンゲンサイ、ねぎ にんにく、しょうが キウイフルーツ	淡色野菜類
8 22	すい きつねうどん さつまいものレモンに バナナ	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	うどん、こめ、さとう さつまいも、ごま	あぶらあげ、とりにく しらす、わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、バナナ レモンかじゅう	魚類
9 23	もく ごはん さけのみそマヨやき はくさいのこんぶあえ わかたけしる デコボン	カルシウムヨーグルト クラッカー	こめ、さとう マヨドレ、クラッカー	さけ、ヨーグルト スキムミルク、みそ しおこんぶ、わかめ	はくさい、にんじん ねぎ、デコボン いちごジャム、たけのこ	肉類
10 30	きん もく ごはん にくやさいいため こふきいも こまつなとしめじのみそしる バナナ	ミレービスケット ジョア	こめ、じゃがいも ミレービスケット あぶら	ぶたにく、ショア ぎゅうにゅう、みそ	キャベツ、にんじん もやし、ピーマン こまつな、しめじ たまねぎ、あおのり バナナ	乳製品類
11 25	ど ぶたどん やさいのみそしる ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら おかし	ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく にんじん、ほうれんそう ごぼう	魚類
13 27	げつ ごはん タンドリーチキン アスパラとキャベツのソテー きのこのスープ オレンジ	おふラスク ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう こまちふ、バター	とりにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	アスパラガス、キャベツ にんじん、えのきたけ しめじ、たまねぎ オレンジ	緑黄色野菜類
14 28	か ちゅうかどん もやしとわかめのナムル こまつなとえのきのスープ キウイフルーツ	たぬきおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さとう、ごま てんかす	ぶたにく、わかめ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ はくさい、しいたけ あおのり、こまつな えのきたけ、にんじん もやし、キウイフルーツ	魚類
24	きん ピラフ とりのからあげ マセドアンサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも ホットケーキミックス マヨドレ、あぶら さとう、ぶどうゼリー	とりにく、チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ いちご	フルーツ類

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
 ※24日（金）は誕生会メニューです。
 ※乳児は朝おやつで牛乳を提供しています。
 ★味の探究、野菜販売は22日（水）を予定しています。

★今月の栄養平均（保育園では1日の約40%に相当する食事を提供しています。）



1～2歳児（乳児）
 エネルギー 465kcal
 たんぱく質 18.1g
 脂質 16.0g
 カルシウム 244mg
 鉄 1.3g
 食塩 1.4g

3～5歳児（幼児）
 エネルギー 506kcal
 たんぱく質 19.2g
 脂質 15.0g
 カルシウム 190mg
 鉄 1.6g
 食塩 1.6g