

5月完了期献立表

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		
			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 29	きん ごはん 納豆ボール キャベツのゆかり和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳	こめ、かたくりこ ミレービスケット、あぶら	なっとう、ぶたひきにく ぎゅうにゅう、みそ	かぼちゃ、にんじん ねぎ、キャベツ、きゅうり オレンジ
2 16 30	ど カレーライス 野菜のスープ ヨーグルト	おかし 牛乳	こめ、あぶら おかし	ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ じゃがいも、ほうれんそう コーン
7	もく コンソメピラフ こいのぼりハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー ほうれんそうとベーコンのスープ バナナ	かしわもちふうむしパン 牛乳	こめ、かたくりこ あぶら、ぱんこ、あんこ ホットケーキミックス ぶどうゼリー	ぶたひきにく、ベーコン ぎゅうにゅう、チーズ のり	にんじん、たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう、コーン ピーマン、にんにく しょうが
8	きん ごはん さばのゆきおろし煮 きりぼしだいこんのサラダ ふのみそ汁 バナナ	かぼちゃポーロ 牛乳	こめ、さとう、バター こむぎこ、あぶら やきふ	さば、しらす、わかめ ぎゅうにゅう、みそ	だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ
9 23	ど みそぶた丼 わかめのすまし汁 ヨーグルト	おかし 牛乳	こめ、あぶら さとう、おかし	ぶたにく、みそ わかめ、ヨーグルト	キャベツ、ねぎ にんじん、たまねぎ
11 25	げつ ドライカレーライス だいこんときゅうりのサラダ きのこのスープ オレンジ	むしパン 牛乳	こめ、さとう、あぶら ホットケーキミックス	ぶたひきにく、カレールー ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん こまつな、しょうが にんにく、えのき しめじ、だいこん きゅうり、はくさい オレンジ
12 26	か ごはん さけの塩焼き キャベツとほうれんそうのごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁 バナナ	みかんヨーグルト クラッカー	こめ、じゃがいも さとう、あぶら クラッカー、ごま	さけ、ヨーグルト ぎゅうにゅう、みそ スキムミルク、わかめ	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、もやし にんじん、バナナ
13 27	すい 食パン とりにくのマーマレード焼き にんじんのシンプルサラダ だいこんとベーコンのミルクスープ バナナ	しらすとわかめのおにぎり 牛乳	しょくばん、さとう マーマレード、あぶら ごま	とりにく、しらす たきこみわかめ ベーコン、ぎゅうにゅう	だいこん、たまねぎ にんじん、もやし コーン
14 28	もく ごはん さわらのしおこうじ焼き ひじきの煮物 チンゲンさいのみそ汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	こめ、さとう コッペパン、あぶら	さわら、とりひきにく ひじき、しらたき	チンゲンサイ たまねぎ、にんじん いんげん、しいたけ オレンジ
18	げつ ごはん カレーの煮つけ じゃがいも炒め だいこんとこまつなのみそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳	ごはん、さとう じゃがいも、あぶら ふ、バター	カレー、ぎゅうにゅう みそ	だいこん、こまつな にんじん、しょうが たまねぎ、オレンジ
19	か ごはん ささみのレモン風味揚げ アスパラとキャベツのソテー 野菜スープ バナナ	バナナむしパン 牛乳	ごはん、さとう、あぶら ホットケーキミックス じゃがいも	とりささみ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん アスパラ、キャベツ にんじん、バナナ レモンかじゅう
20	すい しょうゆラーメン シュウマイ バナナ	ツナカレーピラフ 牛乳	ちゅうかめん、ごはん あぶら、さとう しゅうまいのかわ	ぶたにく、ツナ ぎゅうにゅう	きゃべつ、もやし らう、にんじん、コーン たまねぎ、しょうが にんにく、ピーマン バナナ
21	もく ごはん ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー ほうれんそうのスープ オレンジ	あずきむしパン 牛乳	こめ、かたくりこ ぱんこ、あぶら、あんこ ぶどうゼリー、さとう ホットケーキミックス	ぶたひきにく、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、しょうが コーン、ほうれんそう
22 (誕生日会)	きん ケチャップライス とりにくのパン粉焼き キャベツのツナサラダ ブロッコリーのスープ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	ごはん、ぱんこ あぶら、さとう ホットケーキミックス オレンジジュース	とりにく、こなチーズ ツナ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ピーマン、ブロッコリー キャベツ、バナナ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※22日(金)は誕生日会メニューです。

※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13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	448kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	15.4g
カルシウム	255mg
鉄	2.1g
食塩	1.3g

3~5歳児(幼児)

エネルギー	502kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	15.0g
カルシウム	205mg
鉄	2.4g
食塩	1.6g