

5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 なっとうボール キャベツのゆかりあえ かぼちゃのみそしる オレンジ	ミレービスケット ぎゅうにゅう(1日のみ) ショア	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、ぎゅうり オレンジ	緑黄色野菜類
2 16 30	ど カレーライス やさいのスープ 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、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	乳製品類
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 ぶどうゼリー	かしわもちふうむしパン ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ あぶら、ばんこ、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	魚類
8	きん ごはん さばのやきおろしに きりぼしだいこんのサラダ ふのみそしる バナナ	ココアクッキー ぎゅうにゅう	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、ぎゅうり にんじん、たまねぎ	肉類
9 23	ど みそぶたどん わかめのすましじる ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	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	海藻類
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	レーズンむしパン ぎゅうにゅう	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 ぎゅうり、はくさい オレンジ、レーズン	緑黄色野菜類
12 26	か ごはん さけのしおやき キャベツとほうれんそうのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる 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	きのこ類
13 27	すい しょくばん とりにくのマーマレードやき 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 キウイ	しらすとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう	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	豆類
14 28	もく ごはん さわらのしおこうじやき ひじきのにも チンゲンさいのみそしる オレンジ	あげパン ぎゅうにゅう	こめ、さとう コッパン、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	魚類
18	げつ ごはん カレイのにつけ じゃがいもいため だいこんとこまつなのみそしる オレンジ	おふラスク ぎゅうにゅう	ごはん、さとう じゃがいも、あぶら ふ、バター	カレイ、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	緑黄色野菜類
19	か ごはん ささみのレモンふうみあげ アスパラとキャベツのソテー やさいスープ キウイ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	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、キウイ バナナ、レモンかじゅう	魚類
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 ぎゅうにゅう	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 こら、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	海藻類
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 ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ パンこ、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	緑黄色野菜類
22 (誕生日会)	きん ケチャップライス とりにくのパンこやき キャベツのツナサラダ ブロッコリーのスープ ぶどうゼリー	オレンジケーキ ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ 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 ホイップクリーム	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	魚類

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。

※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