

6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	げつ ルーローハンふう はるさめサラダ ほうれんそうのごまちゅうかスープ オレンジ	ハムチーズむしばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 ごま、さとう ホットケーキミックス	ぶたにく、ハム チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな きゅうり、コーン ほうれんそう、たまねぎ	魚類
2 16 30	か ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのサラダ とうふとなめこのみそしる キウイ（2日のみぶどうゼリー）	おやさいくッキー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ゼリー（2日のみ） こむぎこ、バター	さば、しらす、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう みそ	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん ねぎ、キウイ	肉類
3 17	すい とりとごぼうのわふうスパゲティ こぶきいも こまつなのすましじる バナナ	ごへいもちふうおにぎり ぎゅうにゅう	スパゲッティー、こめ じゃがいも、あぶら さとう、ごま	とりにく、のり あおのり、みそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ごぼう、こまつな えのき、バナナ	魚類
4 18	もく ごはん しろみざかなのムニエル コールスローサラダ とりにくとかぶのスープ オレンジ	りんごゼリー ウエハース ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、さとう バター、あぶら りんごジュース ウエハース	カレイ、とりにく ゼラチン、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん コーン、かぶ、たまねぎ オレンジ	緑黄色野菜類
5 19	きん ごはん レバーのマリアナふう きゅうりともやしのちゅうかサラダ わかめスープ バナナ	げんじパイ ジョア（マスカット）	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、げんじパイ	ぶたレバー、わかめ ジョア	きゅうり、にんじん もやし、しょうが にんにく、バナナ	根菜類
6 20	ど ミートソーススパゲティ やさいスープ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	スパゲッティー さとう、ケチャップ 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 ホールトマト、キャベツ コーン	緑黄色野菜類
8 22	げつ ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのおかかあえ キャベツとウインナーのスープ オレンジ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら カレーこ、ケチャップ ホットケーキミックス	とりにく、ヨーグルト ウインナーぎゅうにゅう かつおぶし	ブロッコリー、にんじん コーン、キャベツ たまねぎ、オレンジ バナナ	きのこ類
9 23	か ごはん まつかぜやき だいこんとツナのサラダ じゃがいものすましじる キウイ	にくまんふうむしばん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま マヨドレ、あぶら ホットケーキミックス じゃがいも	とりにく、ぶたにく とうふ、ツナ、みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり ねぎ、キウイ	根菜類
10 24	すい コッペパン かじきのパンこやき アスパラとキャベツのソテー きのこベーコンのクリームスープ バナナ	あおなとしらすのおにぎり ぎゅうにゅう	コッペパン、こめ パンこ、マヨドレ あぶら、バター	かじぎ、ベーコン しらす、ぎゅうにゅう	アスパラ、キャベツ にんじん、しめじ たまねぎ、こまつな にんにく、バナナ	豆類
11 25	もく ごはん とりのてりやき ひじきのわふうマヨサラダ とんじる バナナ	おふうラスク ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう マヨドレ、ごま、やきふ バター	とりにく、ぶたにく ひじき、ぎゅうにゅう	れんこん、にんじん コーン、いんげん だいこん、ごぼう、ねぎ バナナ	魚類
12	きん わかめごはん てづくりさつまあげ こまつなのしらすあえ きのこのみそしる バナナ	ココアパンナコッタ クラッカー	こめ、あぶら、さとう ゼラチン、クラッカー	タラすりみ、わかめ、みそ しらす、なまクリーム ひじき、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ごぼう、こまつな キャベツ、えのき しめじ、バナナ	緑黄色野菜類
13 27	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、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが にんにく、だいこん ねぎ	魚類
26 （誕生日会）	きん ごはん チーズインハンバーグ ブロッコリーのサラダ トマトスープ メロン	カエルケーキ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう パンこ、ケチャップ ホットケーキミックス こむぎこ	ぶたにく、ぎゅうにゅう ホイップクリーム チーズ	ブロッコリー、コーン にんじん、たまねぎ トマト、キャベツ ほうれんそう、メロン	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。

※26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10日（水）を予定しています。

★10日（水）は夕食会「おうちごはん」も開催予定です。

園ではご飯とスープを用意するので、おかずを持ち込むか、LINE「らびっと」から冷凍食材をご注文ください。

★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	18.4g
脂質	14.5g
カルシウム	254mg
鉄	2.0g
食塩	1.4g

3～5歳児（幼児）

エネルギー	530kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	15.0g
カルシウム	204mg
鉄	2.5g
食塩	1.7g