

7月完了期食予定献立表

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			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	すい 冷やしきつねうどん ちくわの磯辺あげ バナナ	食パン 牛乳	うどん、さとう、あぶら こむぎこ、しょくパン	あぶらあげ、ぶたにく ちくわ、あおのり ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ねぎ、バナナ	緑黄色野菜類
2 16 30	もく ピピン丼 さつまいもの甘煮 チンゲンサイの中華スープ バナナ	ヨーグルト クラッカー	こめ、あぶら、さとう ごま、さつまいも クラッカー	ぶたにく、ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	ねぎ、もやし、にんじん ほうれんそう、えのき チンゲンサイ、バナナ しょうが、にんにく	魚類
3 17 31	きん ごはん たらのもやしあんかけ れんこんのごまマヨサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	むしパン 牛乳	こめ、あぶら、さとう マヨドレ、ごま ホットケーキミックス	たら、ツナ缶、みそ ぎゅうにゅう	もやし、にんじん しょうが、れんこん コーン、いんげん キャベツ、えのき たまねぎ、バナナ	肉類
4 18	ど キーマカレー やさいスープ ヨーグルト	おかし 牛乳	こめ、あぶら、さとう カレールー、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、ほうれんそう	根菜類
6 21	げつ か ごはん かじきの南蛮漬け こぶき芋 こまつなのみそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こめこ ごまあぶら	かじき、ぶたにく あおのり、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ピーマン にんじん、こまつな えのき、オレンジ コーン	豆類
7 (セタメニュー)	か さけのちらし混ぜごはん とりにくのから揚げ ポイルブロッコリー まりふとそうめんのすまし汁 バナナ	牛乳寒天 麦茶	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、まりふ	さけ、とりにく ヨーグルト、かんてん ぎゅうにゅう	にんじん、オクラ ほうれんそう、コーン ブロッコリー、バナナ	魚類
8 22	すい ミートソーススパゲティ ブロッコリーのたまねぎドレッシング 野菜のミルクスープ バナナ	カレーピラフ(非常食) 牛乳	スパゲティ、さとう あぶら、バター、こめ	ぶたにく、バター こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん なす、ホルトマト ブロッコリー、しめじ ほうれんそう、バナナ	きのこ類
9 23	もく ごはん さけのみそマヨ焼き はくさいのゆかりあえ じゃがいものすましじる 9日バナナ 23日オレンジ	コッペパン 牛乳	こめ、さとう、あぶら コッペパン、マヨドレ じゃがいも	さけ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん たまねぎ、バナナ(9日) オレンジ(23日)	緑黄色野菜類
10	きん ごはん わふうきのこハンバーグ キャベツのいそあえ かぼちゃとなすのみそしる バナナ	せんべい 牛乳	こめ、さとう、あぶら パンこ、やきふ、バター	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのき しめじ、キャベツ もやし、にんじん かぼちゃ、なす、バナナ	魚類
11 25	ど やきうどん じゃがいもとわかめのすましじる ヨーグルト	おかし 牛乳	うどん、じゃがいも おかし、あぶら、さとう	ぶたにく、わかめ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ にんじん	緑黄色野菜類
13 27	げつ なつやさいハヤシライス マカロニサラダ オクラのとろとろスープ オレンジ	にんじんむしパン 牛乳	こめ、マカロニ マヨドレ、ハヤシルウ さとう、あぶら、バター ホットケーキミックス	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、なす トマト、しょうが にんにく、きゅうり コーン、オクラ、えのき オレンジ	魚類
14 28	か ごはん とりにくののりやき こぶきいも こまつなのみそしる バナナ	とうもろこし チーズ	こめ、じゃがいも かたくりこ、あぶら	とりにく、チーズ ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん えのき、しょうが にんにく、コーン バナナ	魚類
24 (誕生日会)	きん タコライス オクラとキャベツのツナサラダ ブロッコリーのスープ バナナ	むしパン 牛乳	こめ、あぶら、バター さとう、こめこ ホットケーキミックス	ぶたにく、こなチーズ ツナかん、なまクリーム ぎゅうにゅう	レタス、トマト キャベツ、オクラ きゅうり、にんじん ブロッコリー、たまねぎ バナナ	根菜類

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8日(水)を予定しています。

★非常食のローリングストックのためおやつで使用させていただきます。(8・22日)