

7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	すい ひやしきつねうどん ちくわのいそべあげ バナナ	いちごジャムサンド ぎゅうにゅう	うどん、さとう、あぶら こむぎこ、しょくパン いちごジャム	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 バナナ、ほうれんそう ねぎ	緑黄色野菜類
2 16 30	もく ビビンバどん さつまいものあまに ちんげんさいのちゅうかスープ スイカ	みかんヨーグルト 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 チンゲンさい、すいか みかん、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 キャベツのみそしる バナナ	ココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう マヨドレ、ごま、バター ホットケーキミックス	たら、ツナかん、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 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう カレールウ、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 かじきのなんばんづけ こふきいも こまつなのみそしる オレンジ	チヂミ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こめこ ごまあぶら	かじぎ、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、にら	豆類
7 (セブンスメニュー)	か さけのちらしまぜごはん とりにくのからあげ ポイルブロッコリー まりふとそうめんのすましじる ヨーグルト	フルーツポンチ むぎちゃ	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、かんでん 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、キウイ バナナ、ももかん みかんかん	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 やさいのミルクスープ バナナ	カレーピラフ(非常食) ぎゅうにゅう	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、ホールトマト 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 さけのみそマヨやき はくさいのゆかりあえ じゃがいものすましじる 9日すいか 23日オレンジ	あげパン ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら コッパン、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、すいか すいか	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	おふラスク ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	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 こふきいも こまつなのみそしる キウイフルーツ	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 キウイ	フルーツ類
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 すいか	ホットケーキ ぎゅうにゅう	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 すいか、キウイ、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)

★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	454 kcal
たんぱく質	17 g
脂質	15.6 g
カルシウム	209 mg
鉄	1.4 g
食塩	1.4 g

3~5歳児(幼児)

エネルギー	522 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	17.0 g
カルシウム	201 mg
鉄	1.7 g
食塩	1.7 g