

8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	ちやに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	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、さといも さとう、あぶら	ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう たまねぎ	緑黄色野菜類	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
3 17	げつ	ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのゆかりあえ さつまいものみそしる オレンジ	りんごゼリー ウエハース ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも さとう、あぶら ウエハース りんごジュース	ぶたにく、みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ にんじん、だいこん きゅうり、オレンジ しょうが	魚類	
4 18	か	ごはん カレイのしおこうじやき ハリハリサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	とうもろこし チーズ	こめ、あぶら、さとう はるさめ	カレイ、チーズ みそ、ぎゅうにゅう	とうもろこし、にんじん たまねぎ、きゅうり しめじ、ほうれんそう きりぼしだいこん バナナ	根菜類	
5 19	すい	ひやしちゅうか シュウマイ バナナ	ゆうやけおにぎり ぎゅうにゅう	やきそばめん、こめ しゅうまいのかわ かたくりこ、さとう ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり トマト、にんじん コーン、しょうが バナナ	緑黄色野菜類	
6 20	もく	ごはん タンドリーチキン キャベツとオクラのねばねばサラダ とうがんのみそしる すいか	オレンジケーキ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ホットケーキミックス	とりにく、しらす ヨーグルト、みそ バター、ぎゅうにゅう	とうがん、オクラ キャベツ、にんじん オレンジジュース たまねぎ、すいか	豆類	
7 21	きん	ごはん かじきのにつけ ほうれんそうのいそあえ だいこんのすましじる バナナ	ピザトースト ぎゅうにゅう	こめ、しょくばん さとう	かじぎ、チーズ、のり ベーコン、ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ だいこん、えのき ピーマン、コーン しょうが、バナナ	根菜類	
8 22	ど	キーマカレー ほうれんそうのスープ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう ホールトマト、コーン	きのこ類	
10 24	げつ	なつやさいかレー ブロッコリーのサラダ オクラスープ オレンジ	ごまクッキー ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら はくりきこ	ぶたにく、すりごま バター、スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、なす ズッキーニ、かぼちゃ えのき、ねぎ、コーン オレンジ、しょうが	魚類	
12 26	すい	ナポリタン コロコロポテトサラダ とりとこまつなのスープ バナナ	しらすとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう	スパゲッティ、こめ じゃがいも、マヨドレ	とりにく、ベーコン しらす、ごま、こなチーズ わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ピーマン、きゅうり えのき、こまつな コーン、バナナ	乳製品類	
13 27	もく	ごはん さけのしおやき ひじきのうまになすのみそしる すいか	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、しらたき さとう、あぶら ホットケーキミックス	さけ、とりにく みそ、ぎゅうにゅう	なす、しめじ、ねぎ にんじん、いんげん ひじき、ほししいたけ すいか、バナナ	緑黄色野菜類	
14 24	きんか	ごはん とりにくのうめやき だいこんサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	ココアクリームサンド ぎゅうにゅう	こめ、しょくばん じゃがいも、かたくりこ さとう、あぶら	とりにく、ちくわ みそ、スキムミルク ココアパウダー、わかめ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん きゅうり、たまねぎ ねりうめ	きのこ類	
31	きん	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、さとう、あぶら ホットケーキミックス マヨドレ、マカロニ	ぶたにく、バター ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん なす、きゅうり トマト、オクラ、えのき コーン、にんにく しょうが、オレンジ	フルーツ類	
28 (誕生日会)	きん	ピラフ フライドチキン ブロッコリー かぼマカサラダ コンソメスープ オレンジ	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	こめ、マカロニ あぶら、さとう ホットケーキミックス マヨドレ	とりにく、ヨーグルト ハム、ホイップクリーム バター、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ かぼちゃ、ほうれんそう にんじん、きゅうり みかんかん、コーン オレンジ	きのこ類	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※28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。
※補食は焼きおにぎりを提供させていただきます。
★味の探究、野菜販売は5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）		3～5歳児（幼児）	
エネルギー	482kcal	エネルギー	530kcal
たんぱく質	19g	たんぱく質	21.2g
脂質	16g	脂質	16.4g
カルシウム	262mg	カルシウム	210mg
鉄	2.1g	鉄	2.6g
食塩	1.5g	食塩	2.0g