

9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	か	ごはん カレイのつけやき なっとうあえ さといもとだいこんのみそしる キウイフルーツ	あずきむしパン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ホットケーキミックス あずき	カレイ、なっとう みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし にんじん、さといも だいこん、ねぎ キウイフルーツ	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
2 16	すい	きのこたっぷりカレーうどん ちくわのいそべあげ バナナ	ごへいもちふうおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、うどん、さとう あぶら、こむぎこ、ごま かたくりこ、カレールウ	とりにく、ちくわ、みそ ぎゅうにゅう	しいたけ、しめじ えのき、ほうれんそう にんじん、たまねぎ	魚類	
3 17	もく	ごはん すぶたふう ほうれんそうのナムル チンゲンさいのちゅうかスープ すいか	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、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	たまねぎ、にんじん じゃがいも、ピーマン たけのこ、ほうれんそう もやし、チンゲンサイ えのき、たまねぎ、すいか	海藻類	
4 18	ぎん	ごはん さばのたつたあげ だいこんのおかかサラダ こまつなのみそしる バナナ	シュガーバタートースト ぎゅうにゅう	こめ、しょくパン バター、あぶら、さとう	さば、かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん、きゅうり にんじん、こまつな たまねぎ、えのき、バナナ	緑黄色野菜類	
5 19	ど	ミートスパゲッティー 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、おかし さとう、あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん トマトかん、キャベツ コーン	乳製品類	
7 28	げつ	ごはん さけのみそマヨやき キャベツのゴマあえ じゃがいもとわかめのみそしる オレンジ	おふラスク ぎゅうにゅう	こめ、こまちふ、マヨドレ さとう、バター、あぶら ごま	さけ、みそ ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし にんじん、じゃがいも たまねぎ、オレンジ わかめ	豆類	
8 29	か	ごはん とりにくのしおこうじやき こまつなのしらす和え だいこんとなめこのみそしる キウイフルーツ	マーマレードケーキ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら マーマレードジャム ホットケーキミックス バター	とりにく、しらす みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、たまねぎ にんじん、なめこ、バナナ こまつな、もやし、ねぎ	海藻類	
9 30	すい	あんかけやきそば こふきいも ちゅうかスープ バナナ	ひじきおにぎり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、こめ じゃがいも、さとう あぶら、ごま	ぶたにく、とりにく ひじき、あおのり ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ にんじん、もやし えのき、チンゲンサイ バナナ	緑黄色野菜類	
10 24	もく	ルーローハンふう はるさめサラダ ほうれんそうのちゅうかごまスープ すいか	レーズンスコーン ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ さとう、バター あぶら、はるさめ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん ほうれんそう、たまねぎ きゅうり、コーン、すいか レーズン	きのこ類	
11	ぎん	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 だいこんとこまつなのスープ バナナ	ようかん ぎゅうにゅう	しょくパン、あぶら さとう、ゆであずき マーマレードジャム	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、もやし コーン、だいこん たまねぎ、こまつな バナナ、かんてん	豆類	
12 26	ど	みそいためどん 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、ヨーグルト みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん キャベツ、わかめ	緑黄色野菜類	
14	げつ	ごはん とりにくのごまみそやき ひじきのにも こまつなのみそしる オレンジ	あさりとツナのトマトペンネ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、ごま マカロニ	とりにく、あさり、ツナ みそ、ぎゅうにゅう	ひじき、にんじん いんげん、しいたけ しらたき、こまつな えのき、にんじん オレンジ、たまねぎ	魚類	
25 (誕生日会)	ぎん	しょくばん チーズハンバーグ マッシュポテト ボイルブロッコリー ポトフふうスープ バナナ	おつきみスイートポテト ぎゅうにゅう	しょくばん、あぶら さとう、ばんこ じゃがいも、さつまいも	ぶたにく、とりにく チーズ、ウインナー スキムミルク、なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく ブロッコリー にんじん、しめじ キャベツ、バナナ	緑黄色野菜類	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※25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9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	453kcal	エネルギー	501kcal
たんぱく質	18.1g	たんぱく質	19.3g
脂質	15.1g	脂質	15.3g
カルシウム	251mg	カルシウム	204mg
鉄	1.5g	鉄	1.8g
食塩	1.4g	食塩	1.6g