

10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 26	もく げつ	ごはん さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのうまに わかめとじゃがいものすましじる バナナ	にゅうめん ぎゅうにゅう	こめ、そうめん あぶら、さとう じゃがいも	さけ、とりささみ みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん しめじ、いんげん もやし、にんじん わかめ、しいたけ ねぎ、バナナ	フルー ツ類	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	きん	ごはん チンジャオロース キャベツとわかめのちゅうかあえ チンゲンサイのちゅうかスープ オレンジ	あげパン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ごま、さとう コッペパン	ぶたにく、しらす ぎゅうにゅう	パプリカ、ピーマン たけのこ、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり	緑 黄色 野菜類	
3 31	ど	ぶたどん やさいのみそじる ヨーグルト むぎちゃ	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、みそ	たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく にんじん、だいこん ねぎ	根 菜類	
5 19	げつ	ごはん さばのみそに こまつなとキャベツのごまあえ じゃがいもとわかめのすましじる キウイ	かぼちゃパイ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、じゃがいも ぎょうざのかわ、ごま	さば、ぎゅうにゅう	しょうが、こまつな キャベツ、にんじん たまねぎ、わかめ キウイ、かぼちゃ	肉 類	
6 20	か	ごはん とりにくののりやき だいこんとちくわのもの さつまいもとんじる オレンジ	こまつなとさけのおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま さとう、さつまいも	とりにく、ちくわ さけ、ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん いんげん、ごぼう しめじ、えのき ねぎ、こまつな、オレンジ	海 藻類	
7 21	すい	わかめごはん もちごめシュウマイ ほうれん草のナムル チンゲンサイのちゅうかスープ バナナ（ちっち、ぐんぐん、にこにこ） なし（わいわい、らんらん、すいすい）	みかんヨーグルト クラッカー	こめ、もちごめ あぶら、さとう ごま、クラッカー	ぶたにく、ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ、しょうが わかめ、ほうれんそう にんじん、もやし チンゲンサイ、ねぎなし、 みかんかん	き のこ 類	
8 22	もく	ごはん カレーのフライ コールスローサラダ かぶととりにくのスープ オレンジ	ツナサンド ぎゅうにゅう	こめ、パンこ こむぎこ、あぶら マヨドレ、しょくパン	カレイ、たまご とりにく、ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん コーン、かぶ、えのき きゅうり、オレンジ	根 菜類	
9 23	きん	ごはん レバーのマリアナふう きゅうりともやしのゆかりあえ わかめスープ バナナ	こくとうむしパン ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、さとう ホットケーキミックス こくとう、	レバー、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく きゅうり、もやし にんじん、わかめ たまねぎ、バナナ	魚 類	
10 24	ど	カレーライス やさいとわかめのスープ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら カレールウ、じゃがいも おかし	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ	緑 黄色 野菜類	
13 27	か	かぼちゃチキンカレーライス ブロッコリーのスープ こふきいも オレンジ	おかかチーズおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、カレールウ じゃがいも	とりにく、チーズ かつおぶし、スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー えのき、ねぎ、わかめ あおのり、ホールトマト オレンジ	魚 類	
14 28	すい	ごはん のりしおからあげ ハリハリサラダ とうふとなめこのみそ汁 バナナ	ココアクッキー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、こむぎこ	とりにく、ハム とうふ、みそ ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく きりぼしだいこん はるさめ、にんじん いんげん、たまねぎ バナナ	き のこ 類	
29 （誕生 日会）	もく	やさいピラフ カレーのパンこやき ポテトサラダ ボイルブロッコリー ミネストローネ キウイフルーツ	オレンジケーキ ぎゅうにゅう	こめ、パンこ じゃがいも ホットケーキミックス	カレイ、ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん パセリ、にんにく きゅうり、ブロッコリー ホールトマト、キウイ オレンジジュース	根 菜類	
30 （ハロ ウィン）	きん	ごはん ハンバーグ コールスロー コンソメスープ バナナ	ハロウィンマフィン ぎゅうにゅう	ごはん、あぶら さとう、こむぎこ	ぶたにく、とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく しょうが、むらさきキャベツ にんじん、コーン しめじ、こまつな	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。
※29日（木）は誕生会メニューです。
※30日（金）はハロウィンメニューを提供します。
※17日（土）は親子運動あそびのため個別対応させていただきます。
※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7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	448kcal	エネルギー	499kcal
たんぱく質	17.5g	たんぱく質	18.8g
脂質	14.4g	脂質	14.5g
カルシウム	245mg	カルシウム	194mg
鉄	1.7g	鉄	2.1g
食塩	1.3g	食塩	1.6g

★10/30(金)しずくレストランを開催いたします。(夕食提供)
皆様のご参加お待ちしております♪