

1 1 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		
2	げつ	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのソテー かぶのスープ オレンジ	おふラスク ぎゅうにゅう	こめ、こまちふ さとう、あぶら	ぎゅうにく、バター ベーコン、ぎゅうにゅう	かぶ、オレンジ、たまねぎ ブロッコリー、にんじん コーン、ホールトマト マッシュルーム	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
4	すい	ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう きりぼしだいこんのみそしる キウイ	クロワッサン ぎゅうにゅう	こめ、クロワッサン あぶら、さとう	さけ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう たまねぎ、わかめ、キウイ きりぼしだいこん	肉類	
5	もく	ぎつねうどん さつまいものレモンに ももかん	そばろおにぎり ぎゅうにゅう	うどん、こめ さつまいも、さとう	とりにく、あぶらあげ とりひきにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、レモンかじゅう あおのり、ももかん	根菜類	
6	きん	ロールパン とりにくのバジルパンこやき ほうれんそうのとコーンのソテー きのこのスープ バナナ	フライドポテト ぎゅうにゅう	ロールパン、パンこ じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう	キャベツ、ほうれんそう えのき、たまねぎ、コーン にんじん、いんげん しめじ、バナナ	海藻類	
7	ど	キーマカレー ほうれんそうのスープ ヨーグルト むぎちゃ	おかし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう	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 にんじん、ホールトマト コーン	海藻類	
9	げつか	ごはん あかうおのにつけ きりぼしだいこんのサラダ とんじる オレンジ	さつまいもしるこ ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも さとう、かたくりこ あぶら	あかうお、ぶたにく ちくわ、みそ、あんこ ぎゅうにゅう	だいこん、きゅうり にんじん、ねぎ、ごぼう きりぼしだいこん しょうが	きのこ類	
10	か	ごはん タンドリーチキン ごぼうのごまマヨサラダ やさいスープ バナナ	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ、しょくばん マヨドレ、さとう	とりにく、ヨーグルト ハム、ごま、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう コーン、たまねぎ こまつな、バナナ いちごジャム	根菜類	
11	すい	ごはん なっとうボール キャベツのしおこんぶあえ かぼちゃのみそしる キウイ	カルシウムヨーグルト クラッカー	こめ、あぶら かたくりこ	ぶたにく、なっとう みそ、スキムミルク ヨーグルト、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、キャベツ だいこん、ねぎ、にんじん きゅうり、ごぼう しおこんぶ、キウイ	魚類	
12	もく	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのチキンサラダ やさいのミルクスープ みかんかん	あおなとしらすのおにぎり ぎゅうにゅう	スパゲティ、こめ あぶら、さとう	ぶたにく、とりささみ しらす、こなチーズ バター、ぎゅうにゅう	にんじん、ブロッコリー こまつな、ホールトマト ほうれんそう、しめじ なす、コーン、みかんかん	海藻類	
13	きんげつ	ごはん カレイのごまみそやき ほうれんそうのナムル ふとわかめのすましじる バナナ	ココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こまちふ ホットケーキミックス かたくりこ、あぶら	カレイ、みそ バター、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし えのき、にんじん、コーン わかめ、バナナ	緑黄色野菜類	
14	ど	みそいためどん わかめのすましじる ヨーグルト むぎちゃ	おかし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	ぶたにく、みそ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく しょうが、わかめ	きのこ類	
27	きん	しよくパン マカロニグラタン コールスローサラダ はくさいとベーコンのスープ バナナ	りんごケーキ ぎゅうにゅう	しよくパン、あぶら マカロニ、さとう ホットケーキミックス パンこ	とりにく、ベーコン バター、スキムミルク チーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい たまねぎ、にんじん しめじ、コーン、りんご バナナ	根菜類	

※27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。
※夕食は希望日前日の15時までに連絡お願いいたします。
★味の探究、野菜販売は11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	459kcal	エネルギー	519kcal
たんぱく質	18.5g	たんぱく質	20.4g
脂質	16.3g	脂質	17.2g
カルシウム	255mg	カルシウム	218mg
鉄	1.5g	鉄	1.9g
食塩	1.5g	食塩	1.8g