



完了期のよていこんだてひょう

2025年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちようしき ととのえるもの	家庭での ポイント
1・15	ど	ぎゅうどん ごもくみそしる ヨーグルト	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ごまあぶら ビスケット	ぎゅうにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん にんじん、ねぎ	緑黄色野菜類
3・17	げつ	ごはん とりのてりやき はくさいのこんぶあえ とんじる オレンジ	おにむしパン	こめ、あぶら ごまあぶら、さつまいも ホットケーキミックス	とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん きゅうり、だいこん ごぼう、ねぎ、オレンジ	きのこ類
4・18	か	ごはん カレイのつけやき もやしとこまつなのりしおナムル かぼちゃのみそしる キウイフルーツ	パナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ホットケーキミックス	カレイ、ぎゅうにゅう	もやし、にんじん こまつな、かぼちゃ たまねぎ、キウイ パナナ	乳製品類
5・19	すい	にくうどん ちくぜんに バナナ	おかかチーズおにぎり	うどん、あぶら さとう	ぎゅうにく、とりにく しらす、かつおぶし チーズ	たまねぎ、にんじん ねぎ、パナナ	緑黄色野菜類
6・20	もく	きのこのハヤシライス コールスローサラダ さつまいもとベーコンのスープ オレンジ	むしパン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう さつまいも、こむぎこ こめこ	ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん しめじ、えのき、きやべつ きゅうり、コーン はくさい、オレンジ	緑黄色野菜類
7・21	きん	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのいそあえ はくさいとあつあげのみそしる みかん	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ビスケット	さけ、なまあげ ぎゅうにゅう	もやし、にんじん ほうれんそう、はくさい ねぎ、みかん	肉類
8・22	ど	ぶたどん やさいのみそしる ヨーグルト	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ビスケット	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、ピーマン にんじん、だいこん ねぎ、しょうが、にんにく	きのこ類
10	げつ	ごはん ちゅうかふうローストチキン はるさめサラダ ちゅうかスープ オレンジ	ふかしいも ぎゅうにゅう	ごはん、あぶら ごまあぶら、さとう さつまいも	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン ちんげんさい、えのき オレンジ、しょうが にんにく	魚類
25	か						
12・26	すい	ナポリタン ブロッコリーのソテー やさいスープ バナナ	ごへいもち	スパゲッティ、あぶら さとう、ごま	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん ピーマン、ブロッコリー じゃがいも、バナナ	緑黄色野菜類
13	もく	ごはん とりのしおこうじやき こまつなのおかかあえ はくさいのすましじる オレンジ	トースト ぎゅうにゅう	こめ、しょくパン さとう、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし にんじん、コーン はくさい、えのき オレンジ	魚類
14・28	きん	ごはん たらのゆうあんやき きりぼしだいこんのサラダ とうふとなめこのみそしる バナナ	おふラスク ぎゅうにゅう	こめ、あぶら バター、やきふ さとう	たら、とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん きりぼしだいこん なめこ、にんじん バナナ	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

●食材の都合や発注の関係などにより献立を変更する場合があります。
●27日(木)はお誕生日会献立を提供いたします。
●完了は午前おやつに牛乳を提供しています。