

令和2年度 4月 献立予定表

なごみ第二保育園

★献立は都合により変更する場合があります。☆乳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。★栄養価は幼児の記載です。乳児は約80%の栄養価になります。

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	○ミートソースパゲティ(豚挽肉・人参・玉葱・しめじ・パセリ) ○野菜スープ(ほうれん草・パプリカ) ○棒棒鶏サラダ(ささみ・きゅうり・もやし・ごま) ○バナナ	牛乳 抹茶と甘納豆のマフィン (小麦粉・抹茶・甘納豆)	たんぱく質 556 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当量 20.2 g 2.1 g
2	木	○ごはん ○小松菜のしらす和え(小松菜・大根・しらす) ○味噌汁(かぶ・えのき) ○オレンジ ○豚のごまだれソテー焼き(豚肉・ピーマン・ごま) ○大豆の煮物(大豆・人参・こんにゃく・昆布)	お茶 フーズープ (フォー麺・鶏肉・人参・長葱・椎茸)	たんぱく質 719 kcal 脂質 18.2 g 食塩相当量 7.9 g 1.9 g
3	金	○ごはん ○わかめの酢の物(わかめ・きゅうり・人参) ○味噌汁(人参・厚揚げ) ○グレープフルーツ ○サバの香味焼き(サバ・長葱・生姜) ○五目金平(ごぼう・れんこん・しらたき・椎茸・いんげん)	牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・レーズン)	たんぱく質 594 kcal 脂質 22.7 g 食塩相当量 19.4 g 1.8 g
4	土	○きつねうどん(うどん・油揚げ・長葱・人参・ほうれん草) ○野菜炒め(豚肉・玉葱・キャベツ) ○きゅうりの昆布和え(きゅうり・コーン・塩昆布) ○バナナ	お茶 ごまとチーズのおにぎり (米・ごま・チーズ)	たんぱく質 513 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当量 9.3 g 1.8 g
6	月	○ごはん ○切り干し大根のサラダ(切り干し大根・人参・きゅうり) ○味噌汁(豆腐・玉葱・わかめ) ○グレープフルーツ ○カレイのみりん焼き(カレイ・長葱) ○人参しりしり(人参・ツナ)	牛乳 豆乳ゼリー (豆乳・アガー・黒糖・きな粉)	たんぱく質 477 kcal 脂質 21.7 g 食塩相当量 12.5 g 1.9 g
7	火	○ごはん ○豆サラダ(大豆・そらまめ・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○中華スープ(白菜・椎茸) ○清見オレンジ ○鶏肉のマーマレード煮(鶏肉・マーマレード) ○小松菜のソテー(小松菜・人参・玉葱)	牛乳 スキムミルクトースト (食パン・スキムミルク・バター)	たんぱく質 585 kcal 脂質 25.3 g 食塩相当量 15.4 g 2.8 g
8	水	○ポークカレー(米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・カレールー) ○春キャベツのスープ(キャベツ・パプリカ) ○もやしのゆかり和え(もやし・人参・きゅうり・ゆかり) ○バナナ	お茶 ひじきごはん (米・黒紫米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース)	たんぱく質 678 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当量 10.8 g 1.9 g
9	木	○鮭ごはん(米・鮭・三つ葉) ○かぶの鶏そぼろかけ(かぶ・鶏挽肉・生姜) ○味噌汁(ほうれん草・かんぴょう) ○グレープフルーツ ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 フルーツゼリー (ぶどうジュース・りんご缶・アガー)	たんぱく質 494 kcal 脂質 21.9 g 食塩相当量 11.8 g 1.8 g
10	金	○ごはん ○キャベツサラダ(キャベツ・もやし・パプリカ) ○すまし汁(しめじ・えのき・万能ねぎ) ○清見オレンジ ○豚肉の生姜焼き(豚肉・生姜) ○切り干し大根の煮物(切り干し大根・人参・グリーンピース)	牛乳 米粉蒸しパン (米粉・黒糖・レーズン)	たんぱく質 513 kcal 脂質 19.9 g 食塩相当量 13.4 g 1.5 g
11	土	○焼きうどん(うどん・豚肉・玉葱・人参・ピーマン) ○青菜のスープ(もやし・小松菜) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・里芋・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・ブルーベリージャム・スキムミルク)	たんぱく質 619 kcal 脂質 23.6 g 食塩相当量 24.5 g 2.5 g
13	月	○ごはん ○グレープフルーツ ○味噌汁(チンゲン菜・長葱・人参) ○野菜あんかけハンバーグ(豚挽肉・鶏レバー・ひじき・アスパラガス・人参・パプリカ・玉葱) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン)	お茶 焼きそば (焼きそば麺・豚挽肉・キャベツ・もやし・人参・青のり)	たんぱく質 519 kcal 脂質 16.6 g 食塩相当量 10.4 g 2.1 g
14	火	○ごはん ○もやしの中華和え(もやし・きゅうり・コーン) ○味噌汁(大根・なめこ) ○オレンジ ○酢豚風ソテー(豚肉・人参・筍・ピーマン・パプリカ) ○新じゃがの煮物(じゃがいも・玉葱)	牛乳 オニオンペーパーコンスコーン (小麦粉・玉葱・ベーコン)	たんぱく質 584 kcal 脂質 20.1 g 食塩相当量 21.9 g 1.5 g
15	水	○ごはん ○人参サラダ(人参・もやし・きゅうり) ○キャベツスープ(キャベツ・玉葱) ○グレープフルーツ ○鶏肉のバーベキューソース焼き(鶏肉・中濃ソース・ケチャップ) ○マッシュポテト(じゃがいも)	牛乳 バナナマフィン (小麦粉・バナナ・牛乳・シナモン)	たんぱく質 502 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 11.8 g 1.0 g
16	木	○すきやき風うどん(うどん・豚肉・ほうれん草・人参・長葱・えのき・しめじ) ○白身魚の竜田揚げ(タラ・青のり) ○いんげんと人参のゴマ和え(いんげん・人参・きゅうり・ごま) ○オレンジ	お茶 おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	たんぱく質 523 kcal 脂質 20.4 g 食塩相当量 8.0 g 2.0 g
17	金	○ごはん ○きゅうりのゆかり和え(きゅうり・大根・ゆかり) ○味噌汁(わかめ・長葱) ○バナナ ○鶏肉のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○里芋の煮物(里芋・いんげん・人参)	牛乳 いももち (じゃがいも・青のり)	たんぱく質 505 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 12.4 g 1.9 g

オーストラリア料理

18	土	○あんかけごはん(米・しめじ・キャベツ・豚挽肉・もやし) ○すまし汁(長葱・椎茸) ○豚と大根の煮物(大根・人参・豚肉・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・ココア・スキムミルク)	1杯 - 593 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
20	月	○ごはん ○酢の物(わかめ・きゅうり・みかん缶) ○すまし汁(小松菜・人参) ○グレープフルーツ ○タラの西京焼(タラ・長葱) ○五目煮(大豆・いんげん・人参・こんにゃく・昆布)	牛乳 あげぼん (コッパン・ココア)	1杯 - 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g
21	火	○ごはん ○バナナ ○ほうれん草スープ(ほうれん草・玉葱) ○豚レバーのカレーソースがけ(豚レバー・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・カレー粉) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔)	牛乳 フルーツカクテル (もも・みかん・バナナ・レズン)	1杯 - 555 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14 g 食塩相当量 1.2 g
22	水	○ごはん ○ひじきのごまあえ(ひじき・人参・ほうれん草・ごま) ○味噌汁(油揚げ・ナス) ○清見オレンジ ○白身魚の煮付け(メルルーサ) ○アスパラガスとベーコンのソテー(アスパラガス・玉葱・ベーコン)	牛乳 ワインナーまん (小麦粉・ワインナー)	1杯 - 550 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
23	木	○麻婆丼(米・豆腐・豚挽肉・人参・長葱・しいたけ) ○中華スープ(エリンギ・小松菜) ○鶏肉とかぶの昆布煮(鶏肉・かぶ・人参・昆布) ○バナナ	お茶 ビーフソテー (ビーフ・豚挽肉・人参・キャベツ・玉葱)	1杯 - 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g
24	金	☆お赤飯ごはん(米・黒紫米) ☆春キャベツのおひたし ☆若竹汁(わかめ・筍・人参) (キャベツ・きゅうり・パプリカ・おかか) ☆から揚げ(鶏肉) ☆いちご	牛乳 メープルケーキ (小麦粉・スキムミルク・メープルシロップ・牛乳)	1杯 - 675 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
お誕生会				
25	土	○チャーハン(米・豚挽肉・長葱・人参・グリーンピース) ○鶏がらスープ(コーン・もやし) ○豚肉の野菜炒め(豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・スキムミルク・マーマレードジャム)	1杯 - 646 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 25 g 食塩相当量 1.1 g
27	月	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・じゃがいも・カレールー) ○野菜スープ(玉葱・人参) ○切干し大根のサラダ(切干大根・人参・きゅうり・ささみ) ○オレンジ	お茶 牛乳寒天 (牛乳・アガー・みかん缶)	1杯 - 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g
28	火	○栄養納豆ごはん(米・納豆・小松菜・ちりめんじゃこ・人参・長葱・チーズ) ○味噌汁(切り干し大根・椎茸) ○キャベツとじゃがいものサラダ(キャベツ・きゅうり・じゃがいも・パプリカ・ツナ) ○バナナ	牛乳 ほうれん草のケーキサレ (小麦粉・ほうれん草・コーン・ベーコン・牛乳)	1杯 - 585 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
30	木	○ごはん ○ひじきのサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○味噌汁(キャベツ・玉葱) ○グレープフルーツ ○カレイの和風おろし煮(カレイ・大根) ○青菜と高野豆腐の煮びたし(小松菜・高野豆腐・人参)	牛乳 人参クッキー (小麦粉・スキムミルク・牛乳・バター・人参)	1杯 - 510 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.2 g

食事へのこだわり

一汁三菜を基本とした、旬の食材を取り入れた和食が中心で献立を作成しています。

保育園の中にある厨房で作っているので、調理中の匂いも感じて温かい食事ができるように心がけています。

子どもたちの食への興味が広がるように野菜の皮むきや米ときぎ、野菜の栽培や調理保育などの食育も行っています。

ご家庭では食べられないものも出ることもあるかもしれませんが、食も体験することで味覚の広がりのもなると考

