

令和2年度 4月 献立予定表

なごみ保育園

★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	○ちゃんぽん風うどん(うどん・キャベツ・人参・玉葱・豚肉・きくらげ・かまぼこ・豆乳) ○もやしのゆかり和え(もやし・人参・きゅうり・ゆかり) ○バナナ	牛乳 豆乳ゼリー (豆乳・アガー・黒糖・きな粉)	Iネ什 - 451 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
2	木	○ごぼん ○小松菜のしらす和え(小松菜・大根・しらす) ○味噌汁(長葱・厚揚げ) ○オレンジ ○豚のごまだれりー焼き(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 ミートソーススパゲティ (スパゲティ・豚挽肉・人参・玉葱・マッシュルーム・ケチャップ・パセリ)	Iネ什 - 531 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.8 g
3	金	○ごぼん ○わかめの酢の物(わかめ・きゅうり・人参・もやし) ○味噌汁(かぶ・えのき) ○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)	Iネ什 - 573 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
4	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 ○りんご	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・ココア・スキムミルク)	Iネ什 - 687 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.1 g
6	月	○ごぼん ○棒鶏サラダ(ささみ・きゅうり・もやし・ごま) ○中華スープ(白菜・椎茸) ○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 抹茶と甘納豆のマフィン (小麦粉・抹茶・甘納豆・牛乳)	Iネ什 - 531 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.7 g
7	火	○ごぼん ○豆サラダ(大豆・そら豆・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○味噌汁(かんぴょう・ほうれん草) ○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)	Iネ什 - 596 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 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) ○切り干し大根のサラダ(切り干し大根・人参・きゅうり) ○バナナ	お茶 おかかおにぎり (米・おかか・青のり)	Iネ什 - 714 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.9 g
9	木	○鮭ごぼん(米・鮭・三つ葉) ○かぶの鶏そぼろかけ(かぶ・鶏挽肉・生姜) ○味噌汁(キャベツ・玉葱) ○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 二色ゼリー (りんごジュース・グレープジュース・アガー)	Iネ什 - 484 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.8 g
10	金	○ごぼん ○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)	Iネ什 - 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
11	土	○焼うどん(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)	Iネ什 - 619 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
13	月	○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 焼きそば (焼きそば麺・豚挽肉・キャベツ・にら・人参)	Iネ什 - 653 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
14	火	○ごぼん ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン) ○味噌汁(チンゲン菜・長葱・人参) ○グレープフルーツ ○鉄分たっぷりハンバーグ(豚挽肉・鶏レバー・ひじき・豆腐・玉葱・パン粉) ○野菜あんかけ(アスパラガス・人参・パプリカ)	牛乳 あげぼん (コッペパン・きな粉)	Iネ什 - 472 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g
15	水	○ごぼん ○きゅうりのゆかり和え(きゅうり・大根・ゆかり) ○味噌汁(しめじ・豆腐) ○清見オレンジ ○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 いもち (じゃがいも・青のり)	Iネ什 - 448 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.8 g
16	木	○鶏肉のフォー(フォー・鶏肉・人参・長葱・椎茸・もやし・チンゲン菜) ○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 ひじきごぼん (米・黒紫米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース)	Iネ什 - 783 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 0.9 g
17	金	○ごぼん ○ほうれん草のナムル(ほうれん草・人参・パプリカ) ○味噌汁(わかめ・長葱) ○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) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・里芋・いんげん)	牛乳 米粉の豆蒸しパン (米粉・甘納豆)	Iネ什 - 542 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
18	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)	Iネ什 - 467 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.8 g

20	月	○ごはん ○味噌汁（切り干し大根・椎茸） ○豚豚風ソテー（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）	○もやし中華和え（もやし・きゅうり） ○オレンジ	お茶 ビーフンソテー （ビーフン・豚挽肉・人参・キャベツ・玉葱）	I栄養 - 437 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.3 g
21	火	○ごはん ○すまし汁（小松菜・人参） ○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）	○酢の物（わかめ・きゅうり・みかん缶） ○グレープフルーツ	牛乳 ウィンナーまん （小麦粉・ウィンナー・豆乳）	I栄養 - 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 2.3 g 食塩相当量 1.8 g
22	水	○ごはん ○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）	○バナナ	牛乳 フルーツカクテル （もも・みかん・バナナ・レーズン）	I栄養 - 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13 g 食塩相当量 0.5 g
23	木	○ごはん ○味噌汁（油揚げ・ナス） ○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）	○ひじきのごま和え（ひじき・人参・ほうれん草・ごま） ○清見オレンジ	牛乳 バナナスコーン （小麦粉・バナナ・黒糖・牛乳）	I栄養 - 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
24	金	★お赤飯風ごはん（米・黒紫米） ★若竹汁（わかめ・筍・人参） ★から揚げ（鶏肉）	★春キャベツのおひたし （キャベツ・きゅうり・パプリカ・おほか） ★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）	I栄養 - 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	○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 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）	I栄養 - 679 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.1 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） ○切り干し大根のサラダ（切り干し大根・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）	I栄養 - 464 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 8 g 食塩相当量 1.8 g
28	火	○菜菔納豆ごはん（米・納豆・小松菜・ちりめんじゃこ・人参・長葱・チーズ） ○味噌汁（大根・なめこ） ○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）	I栄養 - 580 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
30	木	○ごはん ○味噌汁（豆腐・玉葱・わかめ） ○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）	○ひじきのサラダ（ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○グレープフルーツ	牛乳 人参クッキー （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バター・人参）	I栄養 - 509 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 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ぎ、野菜の栽培や調理保育などの食育も行っています。

