

令和6年度 4月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、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。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○クリームスバゲティ(スバゲティ・鶏肉・人参・玉葱・マッシュルーム・アスパラ・豆乳) ○コンソメスープ(かぼちゃ・エリンギ) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン) ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・人参・グリーンピース)	1歳児 - 411 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 4.5 g 食塩相当 1.5 g
2	火	○ごはん ○香りしめじ(水菜・もやし・パプリカ・ごま) ○すまし汁(人参・キャベツ) ○オレンジ ○サバの味噌煮(サバ) ○五目煮(大豆・人参・椎茸・しらたき・いんげん)	牛乳 ココアあげパン (コッペパン・ココア)	1歳児 - 512 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当 1.8 g
3	水	○ごはん ○酢の物(きゅうり・わかめ・みかん缶) ○味噌汁(豆腐・なめこ) ○グレープフルーツ ○鶏の香味焼き(鶏肉・長葱・にんにく・しょうが) ○切干大根のチャプチェ風(切干大根・玉葱・人参・ピーマン・ごま)	牛乳 チーズグッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・チーズ)	1歳児 - 472 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.1 g
4	木	○ほうとう風うどん(うどん・鶏肉・かぼちゃ・人参・白菜・椎茸・長葱) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・人参) ○小松菜のなめ草和え(小松菜・もやし・なめ草) ○オレンジ	お茶 切干大根の炊き込みご飯 (米・黒米・切干大根・ひじき・人参)	1歳児 - 404 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 7.3 g 食塩相当 1.7 g
5	金	○ごはん ○グレープフルーツ ○味噌汁(さつまいも・絹さや) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・人参・玉葱・れんこん・パプリカ・中濃ソース・ケチャップ) ○もやしのおかか和え(もやし・きゅうり・人参・おかか)	牛乳 いももち (じゃがいも・コーン)	1歳児 - 516 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
6	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・ピーマン・おかか) ○わかめスープ(わかめ・コーン) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・人参・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ジャム)	1歳児 - 548 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当 1.8 g
8	月	○ホークカレー(米・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ(水菜・人参) ○コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・コーン) ○バナナ	牛乳 メープルソース (小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ)	1歳児 - 633 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.9 g 食塩相当 1.3 g
9	火	○ごはん ○三色おひたし(ほうれん草・もやし・パプリカ) ●めった汁(豚肉・さつまいも・大根・人参・ごぼう) ●鶏の治部煮(鶏肉・車麩・しめじ・いんげん) ○グレープフルーツ ○ひじきの煮物(ひじき・人参・椎茸・油揚げ)	牛乳 あんころもち (ごはん・あんこ)	1歳児 - 538 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 10.5 g 食塩相当 1.6 g
10	水	○ごはん ○白菜のゆかり和え(白菜・人参・きゅうり・ゆかり) ○味噌汁(えのき・長葱) ○オレンジ ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○粉ふきいも(じゃがいも・パセリ)	牛乳 レーズングッキー (小麦粉・スキムミルク・牛乳・レーズン)	1歳児 - 511 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.5 g
11	木	○フルコキ丼(米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし) ○中華スープ(チンゲン菜・玉葱) ○チョレギサラダ(キャベツ・パプリカ・きゅうり・海苔) ○バナナ	牛乳 カルピズゼリー (カルピス・寒天)	1歳児 - 476 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当 0.5 g
12	金	○ごはん ○スナップエンドウのマヨ味噌和え ○すまし汁(白菜・人参) (スナップエンドウ・ひじき・パプリカ・マヨドレ) ○鶏の唐揚げ(鶏肉) ○清見オレンジ ○大根きんぴら(大根・人参・しめじ・ごま)	牛乳 米粉りんご蒸しパン (米粉・りんご・豆乳)	1歳児 - 582 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.6 g
13	土	○チャーハン(米・豚肉・長葱・人参・グリーンピース) ○野菜スープ(コーン・玉葱) ○バナナ ○春雨サラダ(春雨・チンゲン菜・もやし・人参) ○チーズ	牛乳 黒糖メープルソース (小麦粉・スキムミルク・牛乳・レーズン・黒糖)	1歳児 - 655 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.1 g
15	月	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・玉葱・人参・グリーンピース) ○はりはりサラダ(切干大根・きゅうり・パプリカ・昆布) ○バナナ	牛乳 餃子ピザ (餃子の皮・ツナ・玉葱・パプリカ・ピーマン・ケチャップ・チーズ)	1歳児 - 430 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当 1.3 g
16	火	○ごはん ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○味噌汁(白菜・しめじ) ○グレープフルーツ ○魚のみりん焼き(ほうすぎんぼう) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・玉葱・ベーコン)	牛乳 フルーツカクテル (白桃缶・りんご缶・みかん缶・バナナ・レーズン)	1歳児 - 419 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.1 g 食塩相当 1.3 g
17	水	○ごはん ○小松菜サラダ(小松菜・もやし・ごま) ○すまし汁(麩・水菜) ○清見オレンジ ○鶏のごまだれ焼き(鶏肉・練りごま) ○かぶのトロトロ煮(かぶ・鶏肉)	牛乳 ツナマヨまん (小麦粉・じゃがいも・玉葱・ツナ・コーン・マヨドレ)	1歳児 - 485 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.2 g



石川

18	木	○栄養納豆ご飯(米・納豆・小松菜・人参・青のり・ごま) ○味噌汁(なめこ・菜の花) ○豚と厚揚げの炒め物(豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉葱・チンゲン菜) ○バナナ	牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・きな粉・黒糖・スキムミルク・牛乳)	IUP たんぱく質 22.9g 脂質 24.8g 食塩相当 1.2g	645 kcal
19	金	●たけのこごはん(ごはん・たけのこ・人参・油揚げ) ○すまし汁(ほうれん草・長葱) ○やみつきキャベツ ○鶏の味噌焼き(鶏肉) (キャベツ・きゅうり・パプリカ・にんにく) ●大根の煮しめ(大根・人参・椎茸・高野豆腐) ○オレンジ	宮城 お茶 おくすかけ風うどん (うどん・里芋・人参・ごぼう・豆腐)	IUP たんぱく質 19.2g 脂質 7.7g 食塩相当 2.0g	448 kcal
20	土	○すき焼き風うどん(うどん・豚肉・玉葱・人参・えのき・ほうれん草) ○ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ) ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布)	IUP たんぱく質 19.9g 脂質 14.6g 食塩相当 1.5g	501 kcal
22	月	○ごはん ○白菜の柚子和え(白菜・人参・きゅうり・柚子) ○味噌汁(キャベツ・ナス) ○清見オレンジ ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○さつまいも大豆の甘がらめ(さつまいも・大豆・ごま)	牛乳 ほうれん草マフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうれん草・チーズ)	IUP たんぱく質 24.2g 脂質 19.7g 食塩相当 1.6g	569 kcal
23	火	○ごはん ○ひじきのごま和え(ひじき・水菜・パプリカ・練りごま) ○すまし汁(かぶ・絹さや) ○グレープフルーツ ○魚の竜田揚げ(メルルーサ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・玉葱・いんげん)	牛乳 おまんじゅう (小麦粉・あんこ)	IUP たんぱく質 22.6g 脂質 13.4g 食塩相当 1.6g	511 kcal
24	水	○ごはん ○バナナ ○豆腐スープ(豆腐・わかめ) ○レバーハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・ひじき・玉葱・人参・中濃ソース・ケチャップ) ○カリフラワーのカレー炒め(カリフラワー・ブロッコリー・パプリカ・カレー粉)	お茶 やみつきおにぎり (米・黒米・天かす・青のり)	IUP たんぱく質 16.9g 脂質 9.4g 食塩相当 1.0g	524 kcal
25	木	○わかめごはん(災害用わかめごはん) ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・きゅうり・パプリカ・海苔) ○味噌汁(里芋・万能ねぎ) ○グレープフルーツ ○豚のボン酢おろしソースかけ(豚肉・大根) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳 豆乳ゼリー (豆乳・寒天・みかん缶)	IUP たんぱく質 20.4g 脂質 18.3g 食塩相当 1.4g	515 kcal
26	金	●ミートスパゲティ(スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・セロリ・トマト缶・中濃ソース・ケチャップ) ●カラフルスープ(オクラ・パプリカ) ●ポテトサラダ(じゃがいも・コーン・人参・枝豆・マヨドレ)	牛乳 メープルケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・生クリーム・メープルシロップ)	IUP たんぱく質 23.3g 脂質 22.9g 食塩相当 2.2g	615 kcal
誕生会		●清見オレンジ			
27	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ) ○中華スープ(春雨・玉葱・コーン) ○小松菜のナムル(小松菜・人参・もやし) ○バナナ	牛乳 ココアマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ココア)	IUP たんぱく質 18.4g 脂質 17.2g 食塩相当 0.5g	563 kcal
30	月	○チキンカレー(米・鶏肉・玉葱・人参・かぼちゃ・豆乳) ○ポテトスープ(じゃがいも・小松菜) ○キャベツの塩昆布和え(キャベツ・きゅうり・パプリカ・塩昆布) ○バナナ	牛乳 ミックスベリーとチーズのスコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ミックスベリー・チーズ)	IUP たんぱく質 20.8g 脂質 19.5g 食塩相当 1.6g	614 kcal

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。



ご入園、ご進級おめでとうございます❀

給食では、一汁三菜を基本とした旬の食材を取り入れた和食を中心に献立の作成をしています。ご家庭ではあまり食べていないものや苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。でも、少しずつ給食にも慣れて色々なものが食べられるようになるといいですね!!

「給食の時間って楽しい」「みんなで食べると美味しい」と思ってもらえるよう、安心安全でおいしい給食づくりを心掛けていきたいと思っております♪

献立と一緒に旬の食材やご家庭でも出来る簡単なレシピなど紹介していきます❀

