

## 令和7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。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	火	○ごはん ○味噌汁(えのき・小松菜) ○メバルの香味焼き(メバル・長葱・にんにく・しょうが) ○粉ふきいも(じゃがいも・パセリ)	牛乳 りんごおからクッキー (小麦粉・おから・豆乳・りんご・シナモン)	1杯 - 456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.8 g 食塩相当 1.7 g
2	水	○げんちんうどん(うどん・油揚げ・大根・人参・椎茸・ごぼう・長葱) ○豚と厚揚げの炒め物(豚肉・厚揚げ・玉葱・ピーマン) ○もやしとの和え物(もやし・きゅうり・パプリカ) ○キウイフルーツ	お茶 カルジウムおにぎり (米・小松菜・しらす・チーズ・ごま)	1杯 - 488 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.7 g
<b>お楽しみ給食</b>				
4	金	○ごはん ○すまし汁(水菜・人参) ○魚のみりん焼き(ボウズギンボ) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸)	牛乳 マーラーカオ (小麦粉・卵・牛乳・レーズン)	1杯 - 502 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.5 g
5	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・おから) ○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・里芋・人参・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ (小麦粉・牛乳・ジャム)	1杯 - 524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.9 g
7	月	○ごはん ○味噌汁(麩・わかめ) ○レバーのBBQソース(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ・ケチャップ・中濃ソース) ○切干大根のハリハリ漬け(切干大根・きゅうり・人参・昆布)	牛乳 かぼちゃスコーン (小麦粉・かぼちゃ・甘納豆・スキムミルク・牛乳)	1杯 - 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.5 g
8	火	○ポークカレー(米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・しめじ・カレールウ・豆乳) ○大根スープ(大根・ほうれん草) ○フロッキーとささみのサラダ(フロッキー・パプリカ・コーン・ささみ) ○バナナ	牛乳 ブルーツクグデル (白桃缶・りんご缶・みかん缶・バナナ・レーズン)	1杯 - 525 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.4 g
9	水	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・小松菜) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○かぶのそぼろあんかけ(かぶ・鶏挽肉)	牛乳 デデミ (おから・玉葱・人参・万能ねぎ)	1杯 - 461 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当 2.1 g
10	木	○栄養納豆ご飯(米・納豆・小松菜・人参・青のり) ○味噌汁(なす・椎茸) ○豚のごまソース炒め(豚肉・練りごま) ○白菜の柚子和え(白菜・人参・きゅうり・柚子)	牛乳 桃マフィン (小麦粉・白桃缶・豆乳)	1杯 - 622 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.4 g 食塩相当 1.3 g
11	金	○クリームスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・アスパラ・豆乳) ○オニオンスープ(玉葱・人参) ○フレンチサラダ(キャベツ・パプリカ・コーン) ○バナナ	お茶 ピピンパチャーハン (米・豚挽肉・人参・切干大根・長葱)	1杯 - 543 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 7.7 g 食塩相当 1.8 g
12	土	○チャーハン(米・豚挽肉・長葱・人参・グリーンピース) ○野菜スープ(コーン・玉葱) ○春雨サラダ(春雨・人参・きくらげ・チンゲン菜) ○チーズ	牛乳 メープルスコーン (小麦粉・メープルシロップ・スキムミルク・牛乳)	1杯 - 641 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当 1.1 g
14	月	○韓国風焼肉丼(米・豚肉・もやし・人参・玉葱・パプリカ・マーマレード・ごま) ○中華スープ(チンゲン菜・エリンギ) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・玉葱・グリーンピース) ○チョレキサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・海苔)	牛乳 抹茶とさつまいものケーキ (小麦粉・抹茶・さつまいも・スキムミルク・牛乳)	1杯 - 681 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当 1.0 g
15	火	○五目うどん(うどん・鶏肉・人参・椎茸・長葱・小松菜) ○厚揚げソテー(厚揚げ・キャベツ・人参・しめじ) ○大根とツナのサラダ(大根・水菜・パプリカ・ツナ) ○オレシ	牛乳 三色ゼリー (カルピス・ぶどうジュース・寒天)	1杯 - 405 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14 g 食塩相当 1.8 g
16	水	○ごはん ○すまし汁(豆腐・わかめ) ○サバの味噌煮(サバ・生姜) ○きんぴらごぼう(ごぼう・人参・しめじ・万能ねぎ)	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ごま)	1杯 - 545 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.5 g
17	木	○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・ごま・青のり・おから) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○さつまいもの甘煮(さつまいも)	お茶 フォースープ (フォー・鶏肉・椎茸・水菜・人参)	1杯 - 697 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.5 g

18	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○コンソメスープ（水菜・白菜）</li> <li>○鶏のマーマレード焼き（鶏肉・マーマレード）</li> <li>○アスパラソテー（アスパラ・玉葱・人参・エリンギ・ウインナー）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ひじきサラダ（ひじき・きゅうり・パプリカ）</li> <li>○清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 471 kcal</li> <li>たんぱく質 19.8 g</li> <li>脂質 14.4 g</li> <li>食塩相当 0.9 g</li> </ul>
19	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○味噌煮込みうどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし）</li> <li>○青菜の中華煮（小松菜・人参・高野豆腐）</li> <li>○マセドアンサラダ（じゃがいも・きゅうり・パプリカ・マヨドレ）</li> <li>○バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ほうれん草の海苔和え（ほうれん草・もやし・人参・海苔）</li> <li>○清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>塩昆布とゆかりのおにぎり (米・塩昆布・ゆかり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 475 kcal</li> <li>たんぱく質 19.5 g</li> <li>脂質 10.5 g</li> <li>食塩相当 1.4 g</li> </ul>
21	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁（切干大根・しめじ）</li> <li>○豚の葱塩炒め（豚肉・長葱）</li> <li>○がんも煮物（がんも・玉葱・グリーンピース）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ほうれん草の海苔和え（ほうれん草・もやし・人参・海苔）</li> <li>○清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>青のりチーズいもち (じゃがいも・青のり・チーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 481 kcal</li> <li>たんぱく質 22.9 g</li> <li>脂質 17.2 g</li> <li>食塩相当 1.4 g</li> </ul>
22	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁（かまぼこ・絹さや）</li> <li>○松風焼き（鶏挽肉・鶏レバー・玉葱・人参・椎茸・ごま）</li> <li>○ひじきの煮物（ひじき・災害用五日煮缶）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○三色おひたし（水菜・もやし・パプリカ）</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>豆腐ドーナッツ (小麦粉・豆腐・レーズン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 502 kcal</li> <li>たんぱく質 21.0 g</li> <li>脂質 17.2 g</li> <li>食塩相当 1.8 g</li> </ul>
23	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○春雨スープ（春雨・チンゲン菜・コーン）</li> <li>○まんだいの甘酢あんかけ（まんだい・玉葱・人参・ピーマン・れんこん）</li> <li>○やみつきキャベツ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・にんにく）</li> </ul>	○バナナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>黒糖まんじゅう (小麦粉・黒糖・あんこ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 493 kcal</li> <li>たんぱく質 21.5 g</li> <li>脂質 9.5 g</li> <li>食塩相当 0.5 g</li> </ul>
24	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○肉うどん（うどん・豚肉・大根・人参・ほうれん草・長葱）</li> <li>○さつまいもと大豆のごまがらめ（さつまいも・大豆・ごま）</li> <li>○もやしのおかか和え（もやし・きゅうり・人参・おかか）</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たれ漬けからあげ丼（米・鶏肉・ごま・キャベツ）</li> <li>○味噌汁（なめこ・菜の花）</li> <li>○春雨ソテー（春雨・人参・チンゲン菜）</li> <li>○小松菜の塩昆布和え（小松菜・もやし・パプリカ・塩昆布）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>炊き込みごはん (米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 487 kcal</li> <li>たんぱく質 20.6 g</li> <li>脂質 11.2 g</li> <li>食塩相当 1.7 g</li> </ul>
25	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>○中華丼（米・豚挽肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ）</li> <li>○中華スープ（パプリカ・玉葱）</li> <li>○三色ナムル（きゅうり・人参・大根）</li> <li>○チーズ</li> </ul>	○バナナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>いちごケーキ (小麦粉・豆乳・いちご・いちごソース・生クリーム)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 682 kcal</li> <li>たんぱく質 21.1 g</li> <li>脂質 24.1 g</li> <li>食塩相当 1.7 g</li> </ul>
26	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チキンカレー（米・鶏肉・人参・玉葱・さつまいも・カレールウ・豆乳）</li> <li>○コンソメスープ（水菜・人参）</li> <li>○キャベツのさっぱり和え（キャベツ・きゅうり・パプリカ・コーン）</li> <li>○バナナ</li> </ul>	○バナナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>コーンマフィン (小麦粉・コーン・スキムミルク・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 633 kcal</li> <li>たんぱく質 22.1 g</li> <li>脂質 24 g</li> <li>食塩相当 1.0 g</li> </ul>
28	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁（厚揚げ・白菜）</li> <li>○豚肉のみぞれがけ（豚肉・大根）</li> <li>○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○千草和え（小松菜・人参・もやし・油揚げ）</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>バナナココア蒸しパン (小麦粉・バナナ・ココア・スキムミルク・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 581 kcal</li> <li>たんぱく質 19.2 g</li> <li>脂質 15.3 g</li> <li>食塩相当 1.6 g</li> </ul>
30	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁（厚揚げ・白菜）</li> <li>○豚肉のみぞれがけ（豚肉・大根）</li> <li>○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○千草和え（小松菜・人参・もやし・油揚げ）</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>メープルシュガートースト (食パン・スキムミルク・メープルシロップ・バター・豆乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I栄養 - 590 kcal</li> <li>たんぱく質 23.0 g</li> <li>脂質 21.9 g</li> <li>食塩相当 1.8 g</li> </ul>



※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☆

給食は一汁三菜を基本とし、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きます。  
子どもたちの食への興味が広がるよう野菜の皮むき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あるかもしれませんが、食を体験することで少しでも興味をもってくれると嬉しいです◎  
昨年度に引き続き、給食室職員一同、美味しい給食を提供していけるように努めていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。

今年度から「お楽しみ給食」をテーマに献立を入れています。  
どんな給食が出るかはその日のお楽しみですよ😊

