

# 令和8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	水	○味噌煮込みうどん(うどん・鶏肉・人参・椎茸・大根・長葱) ○揚げ大豆(さつまいものごま絡め(大豆・さつまいも・ごま) ○フロッキーのトマト和え(フロッキー・もやし・パプリカ・マヨドレ) ○キウイフルーツ	お茶 おひさまごはん (米・豚挽肉・たくあん・人参)	14種 - たんぱく質 49.7 kcal たんぱく質 19.2 kcal 脂質 10.4 kcal 食塩相当 1.7 g
2	木	○ごはん ○味噌汁(わかめ・切干大根) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○がんもの煮物(がんも・人参・グリーンピース)	牛乳 あんごぼ乳羹 (豆乳・寒天・災害用ようかん)	14種 - たんぱく質 49.2 kcal たんぱく質 23.7 kcal 脂質 17.2 kcal 食塩相当 1.5 g
3	金	○ごはん ○すまし汁(豆腐・えのき) ○魚の香焼(ホキ・長葱・にんにく・生姜) ○かぼちゃの子ぼろ煮(かぼちゃ・鶏挽肉)	牛乳 マンゴゴボ (小麦粉・牛乳・卵・レーズン)	14種 - たんぱく質 49.0 kcal たんぱく質 20.8 kcal 脂質 14.4 kcal 食塩相当 1.4 g
4	土	○麻婆丼(米・豚挽肉・高野豆腐・人参・長葱) ○コンスープ(コン・玉葱) ○ツナサラダ(人参・きゅうり・ツナ) ○バナナ	牛乳 ゴゴパナママフィン (小麦粉・牛乳・ココア・バナナ)	14種 - たんぱく質 63.9 kcal たんぱく質 20.6 kcal 脂質 22.2 kcal 食塩相当 0.8 g
6	月	○クリームシチュー(スパゲティ・鶏肉・人参・玉葱・アスパラ・コン・豆乳) ○コンソメスープ(白菜・人参) ○ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○バナナ	お茶 やまつきおにぎり (米・黒米・青のり・天かす)	14種 - たんぱく質 58.9 kcal たんぱく質 18.2 kcal 脂質 11.8 kcal 食塩相当 2.0 g
7	火	○ごはん ○すまし汁(水菜・油揚げ) ○魚の塩焼(ホック・塩麹) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・いんげん) ○カレールウ汁(災害用高湯米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールウ・豆乳)	牛乳 スナックエンドウのおかか和え (スナックエンドウ・ひじき・パプリカ・かつお節) 抹茶クッキー (小麦粉・牛乳・バター・スキムミルク・抹茶・甘納)	14種 - たんぱく質 48.1 kcal たんぱく質 21.6 kcal 脂質 11.9 kcal 食塩相当 1.9 g
8	水	○ごはん ○野菜スープ(小松菜・椎茸) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・コン) ○バナナ	牛乳 ブルーチーズデザート (災害用ミックスフルーツ缶・みかん缶・バナナ)	14種 - たんぱく質 52.3 kcal たんぱく質 17.2 kcal 脂質 13.6 kcal 食塩相当 1.4 g
9	木	○ごはん(里芋・なめこ) ○味噌汁(里芋・なめこ) ○豚汁(豚汁・人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ) ○高野豆腐(人参・玉葱・チンゲン菜・きくらげ)	牛乳 ほろりん草履餅バナナ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほろりん草・レーズ)	14種 - たんぱく質 55.7 kcal たんぱく質 22.3 kcal 脂質 17.3 kcal 食塩相当 1.7 g
10	金	○トマトちゃんライス(米・玉葱・人参・フロッキー・コン・甘納豆・ケチャップ) ○具沢山汁(大根・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ほうれん草) ○グレープフルーツ ○鶏のりんコンスープ(鶏肉・玉葱・りんご) ○もやしのゆかり和え(もやし・フロッキー・人参・ゆかり)	牛乳 トマトチーズコン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・トマト缶・チーズ・パプリ)	14種 - たんぱく質 53.2 kcal たんぱく質 22.3 kcal 脂質 15.2 kcal 食塩相当 1.7 g
11	土	○あんかけうどん(うどん・鶏肉・人参・しめじ・チンゲン菜) ○さつまいもの煮物(さつまいも・人参・玉葱・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ (小麦粉・牛乳・ジャム)	14種 - たんぱく質 52.6 kcal たんぱく質 24.8 kcal 脂質 16.9 kcal 食塩相当 2.3 g
13	月	○フルコ平丼(災害用高湯米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ネー・もやし) ○中華スープ(わかめ・エリンギ) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・海苔) ○バナナ	牛乳 ケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・横切)	14種 - たんぱく質 63.5 kcal たんぱく質 17.9 kcal 脂質 21.3 kcal 食塩相当 0.8 g
14	火	○カレールウ汁(うどん・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・長葱・カレールウ・豆乳) ○厚揚げの味噌炒め(厚揚げ・ピーマン・玉葱) ○三色サラダ(小松菜・大根・コン) ○清見オレンジ	お茶 炭きざみご飯 (米・ひじき・人参・椎茸・グリーンピース)	14種 - たんぱく質 55.0 kcal たんぱく質 19.1 kcal 脂質 14.6 kcal 食塩相当 2.2 g
15	水	○ごはん ○味噌汁(油揚げ・絹さや) ○白身魚のみぞれがけ(メルルーサ・大根) ○キャベツソテー(キャベツ・玉葱・えのき)	牛乳 ゴーンいももち (じゃがいも・コン)	14種 - たんぱく質 46.5 kcal たんぱく質 19.5 kcal 脂質 16.9 kcal 食塩相当 1.3 g
16	木	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・しめじ) ○鶏のたまご焼(鶏肉・練りごま) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・椎茸・グリーンピース)	お茶 ピーマンソテー (ピーマン・豚挽肉・玉葱・人参・チンゲン菜)	14種 - たんぱく質 39.3 kcal たんぱく質 17.6 kcal 脂質 8.6 kcal 食塩相当 1.4 g
17	金	○ごはん ○味噌汁(万能ねぎ・なめこ) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○金平ごぼう(ごぼう・人参・エリンギ・ごま)	牛乳 あんごぼツグ (小麦粉・あんこ)	14種 - たんぱく質 48.7 kcal たんぱく質 21.8 kcal 脂質 13.5 kcal 食塩相当 1.2 g
18	土	○けんちんうどん(うどん・鶏肉・人参・大根・椎茸・里芋) ○野菜の和え物(チンゲン菜・パプリカ・人参) ○チーズ ○バナナ	お茶 福徳布衣にぎり (米・塩梅干・ごま)	14種 - たんぱく質 49.3 kcal たんぱく質 19.8 kcal 脂質 11.8 kcal 食塩相当 1.8 g
20	月	○ごはん ○味噌汁(鮭・水菜) ○豚の甘辛炒め(豚肉) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース)	牛乳 メープルココアトースト (麦パン・スキムミルク・バター・豆乳・メープルシロップ)	14種 - たんぱく質 58.5 kcal たんぱく質 24.6 kcal 脂質 22.2 kcal 食塩相当 1.4 g
21	火	○ごはん ○味噌汁(小松菜・かぶ) ○鶏の唐揚げ(鶏肉・にんにく・生姜) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ)	牛乳 ミックスベリーとココアのケーキ (小麦粉・豆乳・ミックスベリー・ココア・生クリーム)	14種 - たんぱく質 66.9 kcal たんぱく質 21.2 kcal 脂質 27.1 kcal 食塩相当 1.4 g
22	水	○ごはん ○すまし汁(かまぼこ・ほうれん草) ○松風焼き(鶏肉・鶏挽肉・玉葱・椎茸・ごま) ○春雨ソテー(春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ)	牛乳 ほうじ茶ココア (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうじ茶)	14種 - たんぱく質 53.7 kcal たんぱく質 21.3 kcal 脂質 17.2 kcal 食塩相当 1.3 g
23	木	○ごはん ○すまし汁(えのき・白菜) ○豚の味噌焼き(豚肉) ○青のりポテト(じゃがいも・青のり)	牛乳 カルピスゼリー (カルピス・寒天・みかん缶)	14種 - たんぱく質 42.5 kcal たんぱく質 18.4 kcal 脂質 11.3 kcal 食塩相当 1.2 g
24	金	○ごはん ○野菜スープ(人参・もやし) ○オラのトマトソースがけ(オラ・玉葱・しめじ・えのき・ピーマン・トマト缶・パプリ) ○さつまいものマリネ(さつまいも・きゅうり・パプリカ・レモン汁)	牛乳 デザート (おから・玉葱・人参・万能ねぎ)	14種 - たんぱく質 48.9 kcal たんぱく質 17.2 kcal 脂質 10.7 kcal 食塩相当 0.7 g
25	土	○ごはん ○きのこスープ(えのき・玉葱) ○大根サラダ(大根・きゅうり・ツナ) ○バナナ	牛乳 ゴーン蒸しパン (小麦粉・牛乳・コン)	14種 - たんぱく質 57.3 kcal たんぱく質 18.5 kcal 脂質 18.0 kcal 食塩相当 0.6 g
27	月	○五目ごはん(災害用五目高湯米) ○味噌汁(なす・長葱) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) ○切干大根のチャプチェ風(切干大根・人参・ピーマン・ささみ)	牛乳 チーズマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・チーズ)	14種 - たんぱく質 55.4 kcal たんぱく質 26.7 kcal 脂質 15.4 kcal 食塩相当 2.1 g
28	火	○ごはん ○すまし汁(菜の花・なめこ) ○魚のみりん焼き(赤魚) ○大豆の煮物(大豆・椎茸・人参・しらたき)	牛乳 黒糖まんじゅう (小麦粉・黒糖・あんこ)	14種 - たんぱく質 47.5 kcal たんぱく質 21.2 kcal 脂質 9.7 kcal 食塩相当 1.3 g
30	木	○豆乳うどん(うどん・豚肉・油揚げ・キャベツ・人参・長葱・豆乳) ○ジャーマンポテト(じゃがいも・玉葱・アスパラ・ウィンナー) ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・コン) ○オレンジ	お茶 カルジウムおにぎり (米・小松菜・しらす・かつお節)	14種 - たんぱく質 44.1 kcal たんぱく質 17.1 kcal 脂質 11.1 kcal 食塩相当 1.2 g

※都合によりメニュー・材料等を変更する場合があります。

※0.1歳児にはエビ・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☆

給食は旬の食材を取り入れ、一汁三菜を基本とした和食を中心に献立の作成をしています。ご家庭では食べ慣れない食材やメニューもあるかもしれませんが、食育や調理保育などを通じて食材に触れる機会を増やし、少しずつ食への興味を上げていけたらと思います。今年度も安心して美味しい給食を提供していただけるように努めますので、よろしくお願いたします。また、気になるレシピなどありましたらお気軽に給食室にお声がけください。



献立予定表と一緒に、旬の食材やご家庭でもできる簡単なレシピなども紹介していきたいと思ひます！また、お楽しみ給食をテーマにした献立を毎月取り入れていきます。どんな給食が出るかはその日のお楽しみですよ。

