

## 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。

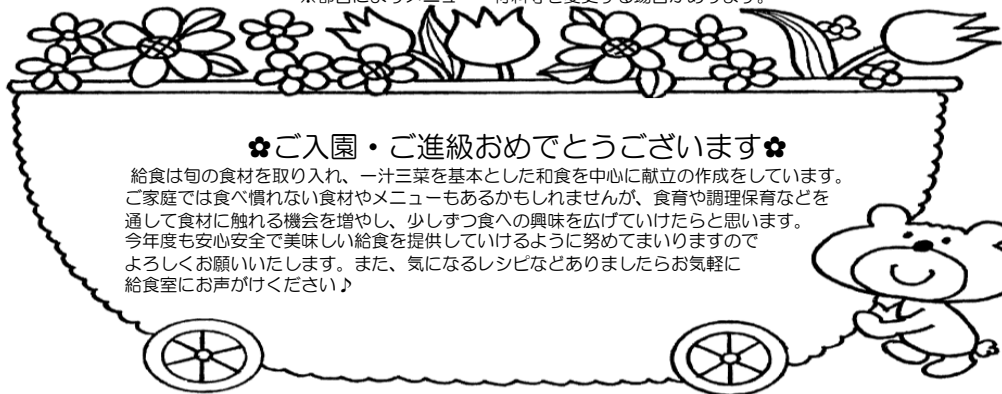
なごみ保育園

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) ○揚げ大豆とさつまいものごま絡め(大豆・さつまいも・ごま) ○スナップエンドウのマヨ和え(スナップエンドウ・ひじき・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)	1杯 - 487 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当 1.9 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) ○がんも煮(がんも・人参・グリーンピース)	牛乳 豆乳寒天黒蜜きな粉がけ (豆乳・寒天・黒糖・きな粉)	1杯 - 597 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当 2.0 g
3	金	○ごはん ○すまし汁(豆腐・えのき) ○魚の香味焼き(ホキ・長葱・にんにく・生姜) ○かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ・鶏挽肉)	牛乳 チヂミ (おから・玉葱・人参・万能ねぎ)	1杯 - 502 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当 1.5 g
4	土	○あんかけうどん(うどん・鶏肉・人参・しめじ・チンゲン菜) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・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)	1杯 - 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.5 g 食塩相当 2.5 g
6	月	○ごはん ○味噌汁(玉葱・麩) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ・ケチャップ) ○春雨サラダ(春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ)	牛乳 コーンいももち (じゃがいも・コーン)	1杯 - 589 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.4 g
7	火	○ごはん ○味噌汁(水菜・油揚げ) ○魚の塩麴焼き(ホッケ・塩麴) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・いんげん)	牛乳 ほうれん草蒸しパン (小麦粉・豆乳・ほうれん草)	1杯 - 490 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
8	水	○カレーライス(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールウ・豆乳) ○青菜スープ(小松菜・椎茸) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・コーン) ○バナナ	牛乳 フルーツカクテル (みかん缶・桃缶・バナナ)	1杯 - 523 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.4 g
9	木	○ごはん ○味噌汁(里芋・もやし) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・玉葱・エリンギ)	牛乳 抹茶スコーン (小麦粉・豆乳・抹茶・甘納豆)	1杯 - 530 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.4 g
10	金	○クリームスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・人参・玉葱・アスパラ・コーン・シチュールウ) ○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 やみつぎおにぎり (米・黒米・青のり・天かす)	1杯 - 554 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.4 g 食塩相当 1.9 g
11	土	○麻婆丼(米・豚挽肉・高野豆腐・人参・長葱) ○コーンスープ(コーン・玉葱) ○ツナサラダ(人参・きゅうり・ツナ) ○バナナ	牛乳 ココアバナナマフィン (小麦粉・牛乳・ココア・バナナ)	1杯 - 642 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当 1.1 g
13	月	○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 おまんじゅう (小麦粉・あんこ)	1杯 - 498 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.3 g
14	火	○ごはん ○すまし汁(えのき・白菜) ○豚の柚子味噌焼き(豚肉・柚子) ○さつまいもの甘煮(さつまいも)	牛乳 ぶどうゼリー・ビスコ (ぶどうジュース・寒天)	1杯 - 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.6 g
15	水	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・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・エリンギ)	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・ごま)	1杯 - 483 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.4 g
16	木	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・しめじ) ○鶏のごまだれ焼き(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)	牛乳 桃ケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・桃缶)	1杯 - 553 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.5 g
17	金	○フルコギ丼(米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし) ○中華スープ(わかめ・コーン) ○チョコレギサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・海苔) ○バナナ	お茶 フォースープ (フォー・鶏肉・人参・水菜・椎茸)	1杯 - 613 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当 0.7 g

18	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○けんちんうどん (うどん・鶏肉・人参・大根・椎茸・里芋)</li> <li>○青菜の香りしめじ (チンゲン菜・パプリカ・人参)</li> <li>○チーズ</li> <li>○バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>ツナおにぎり (米・ツナ・ごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 496 kcal</li> <li>たんぱく質 20.0 g</li> <li>脂質 10.7 g</li> <li>食塩相当 1.9 g</li> </ul>	
20	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁 (麩・水菜)</li> <li>○豚の甘辛炒め (豚肉)</li> <li>○春雨ソテー (春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ほうれん草のおかか和え (ほうれん草・きゅうり・人参・かつお節)</li> <li>○清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チーズマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・チーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 594 kcal</li> <li>たんぱく質 22.4 g</li> <li>脂質 22.6 g</li> <li>食塩相当 1.5 g</li> </ul>
21	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○野菜スープ (白菜・もやし)</li> <li>○タラのトマトソースがけ (タラ・玉葱・しめじ・えのき・ピーマン・トマト缶・バジル)</li> <li>○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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>マーラーカオ (小麦粉・牛乳・卵・レーズン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 490 kcal</li> <li>たんぱく質 17.5 g</li> <li>脂質 17.2 g</li> <li>食塩相当 1.2 g</li> </ul>
22	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁 (かまぼこ・ほうれん草)</li> <li>○松風焼き (鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・椎茸・ごま)</li> <li>○高野豆腐の煮物 (高野豆腐・玉葱・グリーンピース)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白菜の柚子和え (白菜・もやし・人参・柚子)</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ほうじ茶スコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうじ茶)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 541 kcal</li> <li>たんぱく質 24.1 g</li> <li>脂質 17.9 g</li> <li>食塩相当 1.7 g</li> </ul>
23	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレーうどん (うどん・豚肉・人参・玉葱・しめじ・長葱・カレールウ・豆乳)</li> <li>○厚揚げの炒め物 (厚揚げ・ピーマン・玉葱)</li> <li>○三色サラダ (水菜・大根・コーン)</li> <li>○バナナ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>炊き込みご飯 (米・ひじき・人参・椎茸・グリーンピース)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 556 kcal</li> <li>たんぱく質 18.2 g</li> <li>脂質 15.1 g</li> <li>食塩相当 2.3 g</li> </ul>
24	金	<b>お楽しみ給食</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 645 kcal</li> <li>たんぱく質 21.4 g</li> <li>脂質 24.3 g</li> <li>食塩相当 1.7 g</li> </ul>
誕生会					
25	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚丼 (米・豚肉・玉葱・人参・もやし・グリーンピース)</li> <li>○きのこスープ (えのき・玉葱)</li> <li>○大根サラダ (大根・きゅうり・ツナ)</li> <li>○バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>コーン蒸しパン (小麦粉・牛乳・コーン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 573 kcal</li> <li>たんぱく質 18.5 g</li> <li>脂質 18.0 g</li> <li>食塩相当 0.7 g</li> </ul>	
27	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん・手作りふりかけ (米・煮干し・かつお節・青のり・ごま)</li> <li>○味噌汁 (なす・長葱)</li> <li>○鶏のさっぱり煮 (鶏肉)</li> <li>○大豆の煮物 (大豆・椎茸・人参・しらたき)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○春キャベツの塩昆布和え (キャベツ・きゅうり・もやし・塩昆布)</li> <li>○清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ピザまん (小麦粉・豚挽肉・玉葱・パプリカ・ケチャップ・チーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 494 kcal</li> <li>たんぱく質 23.9 g</li> <li>脂質 11.8 g</li> <li>食塩相当 1.8 g</li> </ul>
28	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁 (菜の花・なめこ)</li> <li>○魚のみりん焼き (赤魚)</li> <li>○切干大根のチャブチェ風 (切干大根・人参・ピーマン・ささみ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ひじきサラダ (ひじき・水菜・コーン)</li> <li>○バナナ</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・バター・豆乳・メープルシロップ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 538 kcal</li> <li>たんぱく質 24.2 g</li> <li>脂質 13.5 g</li> <li>食塩相当 1.9 g</li> </ul>
30	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○担々麺 (中華麺・豚挽肉・油揚げ・キャベツ・人参・長葱・豆乳・練りごま)</li> <li>○ジャーマンポテト (じゃがいも・玉葱・アスパラ・ウインナー)</li> <li>○小松菜のナムル (小松菜・もやし・パプリカ)</li> <li>○オレンジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>アップルパイ・ビスコ (餃子の皮・りんご・レーズン・シナモン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 591 kcal</li> <li>たんぱく質 22.9 g</li> <li>脂質 26.7 g</li> <li>食塩相当 1.4 g</li> </ul>

※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



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います！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☺

