

予定献立表

2020年4月

★4月の旬★

春キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、三つ葉、アスパラ
じゃがいも、そら豆、たけのこ、たまねぎ、にら、パセリ、さわら、いちご

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	476	16.8	14.5	1.6
3～5歳児	514	18.3	16.4	1.9

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
◆ファミリーデー: 13日(月)、14日(火)、15日(水)、16日(木) ◆誕生日会: 17日(金) ◆お弁当の日: 21日(火)		♡バナナ・牛乳 麦ご飯 魚の照り焼き きんぴらごぼう キャベツの味噌汁・果物 ☆にゅうめん・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ ご飯 ポークチャップ 彩りサラダ 豆乳スープ ☆黒糖蒸しパン・牛乳	♡梅ジュース・クラッカー 手作りパン 春野菜のポトフ かぼちゃのチーズサラダ 果物 ☆グリーンピースご飯・牛乳	ながかみ弁当
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
♡いちごジャムヨーグルト ご飯 グリーンピース入りオムレツ マカロニサラダ 春野菜のコンソメスープ ☆みかんゼリー・牛乳	♡ばりんこ・牛乳 味噌ラーメン きゅうりとキャベツのゆかり和え 果物	♡バナナ・牛乳 ご飯 魚のバター醤油焼き 卵の花 じゃがいもの味噌汁 ☆わらびもち・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ ご飯 チンジャオロース もやしのナムル トマトの中華スープ ☆じゃがいもガレット・牛乳	♡梅ジュース・クラッカー 手作りパン そら豆入りホワイトシチュー フレンチサラダ 果物 ☆桜餅・牛乳	ながかみ弁当
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金) 誕生会	18日(土)
♡きなこヨーグルト 玄米ご飯 鶏肉の塩からあげ グリーンサラダ 新玉ねぎの味噌汁 ☆食パンメロンパン・牛乳	♡ばりんこ・牛乳 あんかけ野菜うどん 新じゃがの炒め物 果物	♡バナナ・牛乳 魚の蒲焼き丼 ビーンズサラダ 白菜の味噌汁 チーズ ☆さつまいもチップス・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごぼうの炊き込みご飯 厚揚げの煮物 キャベツのさっぱり和え きのこ油揚げの味噌汁 ☆フルーツヨーグルト	♡梅ジュース・クラッカー チキンカレーライス ごまだれサラダ 果物 ☆レモンケーキ・牛乳	ながかみ弁当
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
♡きなこヨーグルト 麦ご飯 豚肉の香味焼き 納豆とひじきの和え物 ごぼうと青菜の味噌汁 ☆ココアムース・牛乳	♡ばりんこ・牛乳 お弁当の日	♡バナナ・牛乳 玄米ご飯 煮魚 野菜のおかか和え 白菜と豆腐の味噌汁 ☆お汁粉・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ ご飯 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 水菜と油揚げのお浸し ネギと三つ葉のすまし汁 ☆塩バターポップコーン・牛乳	♡梅ジュース・クラッカー 手作りパン 具だくさんカレースープ 青菜とハムのサラダ 果物 ☆たけのこご飯・牛乳	ながかみ弁当
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	朝ごはんをしっかり食べよう	
♡いちごジャムヨーグルト ピビンパ丼 カリカリじゃこサラダ たまごの中華スープ 果物 ☆ミルククッキー・牛乳	♡ばりんこ・牛乳 アスパラマトスバゲティ ブロッコリーのマヨおかか和え しめじと青菜のコンソメスープ チーズ ☆かしわ餅・牛乳	昭和の日	♡飲むヨーグルト・ビスコ 納豆麦ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のごま和え えのきとしいたけの味噌汁 ☆大豆入りごまがらめ・牛乳		

ご入園・ご進級おめでとうございます

ながかみ保育園では、家庭での食事(朝食、夕食)と合わせて1日に必要な栄養素が
摂取できるように献立の工夫をしています。

昼食は1日の栄養素の1/3程度、おやつについては
発育・発達状況に応じて1日の10～20%程度を目安にしています。

毎日楽しく過ごせるように生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて
元気にスタートしましょう。

《朝ごはんの役割》

○体と脳のエネルギー源：脳のエネルギーはブドウ糖です。

血糖値が上がると、脳が働きます。

○体温を上げる：睡眠中に下がった体温を上げて活動体制に入ります。

○体のリズムを作る：体内の生体時計といわれる一定のリズムを整え
からだ全体の調和をとります。

○便秘解消：朝から胃腸が活発になり、排便もスムーズになります。

