



# 予定献立表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	475	16.9	14	1.5
3~5歳児	510	18.6	15.1	1.8

2021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、みつ葉、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

♡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。松下

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
				♡ゆで野菜・牛乳 玄米ごはん 鶏じゃが おからの炒め煮 白菜の味噌汁・果物 ☆牛乳寒天・牛乳	♡バナナ・牛乳 手作りパン ポークビーンズ スパゲティサラダ チーズ ☆おかかごはん・牛乳	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
♡バナナ・牛乳 麦ごはん チーズオムレツ アスパラ入り春サラダ 白菜ときのこのスープ・果物 ☆黒糖くずもち・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 カレーうどん 小松菜のおかか和え 果物 ☆黒ゴマプリン・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ごはん 魚の南蛮漬け 切干大根の煮物 根菜の味噌汁 ☆ピザトースト・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ごはん チンジャオロース ブロッコリーのマヨおかか和え わかめスープ ☆ビーフン・牛乳	♡バナナ・牛乳 手作りパン クリームシチュー 野菜サラダ 果物 ☆グリーンピースごはん・牛乳		
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
♡バナナ・牛乳 麦ごはん 豚大根 わかめの酢の物 長ネギとえのきの味噌汁 ☆抹茶プリン・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ジャージャー麺 野菜ナムル 果物 ☆桜餅・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ごはん 煮魚 白和え 具だくさん汁・果物 ☆パインゼリー・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ごはん ハンバーグ アスパラと玉ねぎのガーリックソテー コンソメスープ・果物 ☆人参とチーズのパンケーキ・牛乳	♡バナナ・牛乳 手作りパン 春野菜のポトフ グリーンサラダ 果物 ☆ひじきごはん・牛乳		
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)誕生会	18日(土)	
♡バナナ・牛乳 親子丼 ひじきの煮物 なめこの味噌汁 ☆大学芋・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 お弁当の日	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚のネギみそ焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁・果物 ☆ごまがらめ・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 玄米ごはん 竹輪の磯部揚げ 五目煮豆 たまねぎとじゃがいもの味噌汁 ☆フルーツヨーグルト	♡バナナ・牛乳 カレーライス コールスローサラダ チーズ ☆バナナクイックブレッド・牛乳		
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
♡バナナ・牛乳 麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 千草和え わかめと油揚げの味噌汁 ☆杏仁豆腐・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ナポリタン ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼 オニオンスープ 果物 ☆カステラ・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ さくらごはん 魚の漬け焼き ピーマンとタケノコのきんぴら 豆腐とみつ葉のすまし汁・果物 ☆栞餅・牛乳	♡ 昭和の日	♡バナナ・牛乳 ハヤシライス ベーコンときのこのソテー 果物 ☆ベイクドポテト・牛乳		

◆お弁当の日：4月20日(火)  
◆誕生会：4月23日(金)

ご入園、ご進級おめでとうございます！

朝ご飯を食べよう！

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。

朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

下記の①~④がそろった食事を心がけましょう。

- ①主食(ご飯・パン・麺類・シリアルなど)
- ②主菜(目玉焼き・焼き魚など)
- ③副菜(サラダ・おひたし・果物など)
- ④汁物/飲み物(味噌汁・スープ・牛乳)





