



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	513	19.3	15.3	1.8

2022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。野澤

				1日(金)	2日(土)
◆お弁当の日：4月19日(火) ◆誕生会：4月22日(金)				♡バナナ・牛乳 手作りパン 春野菜のポトフ ごまだれサラダ 果物 ☆豆乳もち	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん マーメイド焼き ツナサラダ しいたけとえのきの味噌汁 ☆黒糖蒸しパン・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ジャージャー麺 野菜のナムル 果物 ☆クッキー・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 魚のチーズ焼き アスパラ入りグリーンサラダ 野菜のミルクスープ ☆フルーツポンチ・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 三色丼 大根ときゅうりの塩昆布和え 人参と油揚げの味噌汁 チーズ ☆きなこヨーグルト	♡バナナ・牛乳 ごはん 肉豆腐 きゃべつのはちまき和え なめこと油揚げの味噌汁 ☆マカロニグラタン・牛乳	♡
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん 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 ☆牛乳寒天	♡ゆで野菜・牛乳 かき揚げうどん わかめとお麩ときゅうりの酢の物 果物 ☆パセリピラフ・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 魚の照り焼き ぎんぴらごぼう キャベツの味噌汁 ☆ふかしもち・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 ごぼうの炊き込みご飯 厚揚げの煮物 きゃべつのはちまきサラダ わかめと豆腐の味噌汁 ☆さくらもち	♡バナナ・牛乳 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 ☆たけのこごはん・牛乳	♡
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)誕生会	23日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん ポークケチャップ 大根サラダ かぼちゃのコンソメスープ ☆バインゼリー・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 お弁当の日 ☆バナナクイックブレッド・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の味噌煮 チンゲン菜と人参ともやしの和え物 お麩と玉ねぎとみつ葉のすまし汁 ☆のり塩ポップコーン・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 ☆ジャムサンド・牛乳	♡バナナ・牛乳 チキンカレーライス ヨーグルトマヨサラダ 果物 ☆レモンケーキ・牛乳	♡
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん タンドリーチキン グリーンサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁 ☆ごまがらめ・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 焼き豚ラーメン ブロッコリーのごま和え 果物 ☆グリーンピースごはん・牛乳	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 黒はんぺんのフライ 野菜のおひたし 油揚げとごぼうの味噌汁 ☆焼きそば・牛乳	♡ゆで野菜・牛乳 五目炒飯 回鍋肉 わかめスープ 果物 ☆かしわ餅・牛乳	♡	♡

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）

