

予定献立表

2023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	470	16.8	15.4	1.7
3～5歳児	515	18.2	16.7	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(土)
ご入園・ご入学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。					おたのしみ
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(木)	8日(土)
♡おせんべい・牛乳 ごはん さつまいもと鶏肉の炒め煮 キャベツとりんごのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁	♡ビスコ・牛乳 ごはん 豚肉のニラ玉炒め ナムル コーンとチンゲン菜のスープ	♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 魚の西京焼き きんぴらごぼう 若竹汁・果物	♡にぼし・牛乳 ピラフ 春野菜のポトフ マカロニグラタン 果物	♡バナナ・牛乳 豚丼 五色和え なめこと油揚げの味噌汁 果物	♡ おたのしみ
☆パスタ・牛乳	☆桜餅・牛乳	☆バナナブレッド・牛乳	☆さつまいも入りごまがらめ・牛乳	☆ココア	☆
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡おせんべい・牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 干切り野菜のサラダ 新玉ねぎとしめじの味噌汁	♡ビスコ・牛乳 お弁当の日	♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 魚のコーンチーズ焼き 春キャベツとマカロニのサラダ セロリのスープ	♡にぼし・牛乳 鶏肉と大豆の炊き込みごはん 新じゃがのそぼろ和え お麩と青菜のすまし汁 果物	♡バナナ・牛乳 手作りパン ミネストローネ かぼちゃのチーズ焼き 果物	♡ おたのしみ
☆ココア蒸しパン・牛乳	☆マフィン・牛乳	☆白桃ゼリー・牛乳	☆抹茶スコーン・牛乳	☆黒糖わらびもち・牛乳	☆
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡おせんべい・牛乳 ごはん 豚肉のごまだれ焼き 彩サラダ たけのこと絹さやの味噌汁	♡ビスコ・牛乳 ごはん 高野豆腐とひき肉の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 新玉ねぎとえのきの味噌汁	♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 魚の南蛮漬け 具だくさん味噌汁 果物	♡にぼし・牛乳 肉うどん 新ごぼうとツナのサラダ 果物	♡バナナ・牛乳 手作りパン ハヤシチュー コロコロサラダ 果物	♡ おたのしみ
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆アップルパイ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆ひじきごはん・牛乳	☆ツナとじゃがいもとコーンのおやき・牛乳	☆
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)誕生日会	29日(土)
♡おせんべい・牛乳 ごはん たけのこしらすの厚焼き卵 5つのみどりのサラダ 新玉ねぎとなすの味噌汁	♡ビスコ・牛乳 ジャージャー麺 切干大根のサラダ 果物	♡クラッカー・飲むヨーグルト 魚の蒲焼丼 野菜の塩麴炒め 厚揚げと小松菜の赤だし味噌汁 チーズ	♡にぼし・牛乳 ごはん 豚肉の香味焼き ほうれん草ともやしにんじんのごま和え きのこ油揚げの味噌汁	♡バナナ・牛乳 カレーライス 彩りサラダ 果物	♡ 昭和の日
☆ラスク・牛乳	☆こぎつねごはん・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆レーズンクッキー・牛乳	☆

食事を選択する力をつけよう

物価が上がりスーパーに行っても値段が高いな。と感じることが多い日々ですが、
安いから選ぶ・なんとなく買うではなく、成分や生産地・生産者などちゃんと考えて選び
子どもの身体に入れてあげたい。
自分で自分の身体に入れる食事を選択していく力を子どもたちだけでなく、大人もみんなにつけていきたい。
と考えています。

今年度から、調味料なども安心できるものに少しずつ変えていきます。

園で使用していくものは随時紹介していきます。保護者の皆様からのおいしい情報もお待ちしています！

◆お弁当の日：11日

◆誕生日会：28日



