

2024年 4月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	1 牛乳 ビスコ	2 牛乳 塩せんべい	3 牛乳 バームクーヘン	4 牛乳 塩せんべい	5 牛乳 ドーナツ	6 牛乳 塩せんべい	
昼食	きつねうどん すき焼き風煮物 バナナ お茶	ピピンバ ホタテ貝と春キャベツスープ きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ お茶	御飯・里芋のみそ汁 鶏肉の照り焼き いんげんのごまマヨあえ いちご お茶	御飯・かぶと麩のすまし汁 サバの味噌煮 大根とツナの生姜焼き キウイフルーツ お茶	ナン チキンカレー おくらときゃべつのお浸し バナナ	とん汁うどん じゃが芋とツナの煮物 バナナ	
午後	牛乳 スイートポテト(米粉)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 プリン	牛乳 お米deガトーショコラ	牛乳 五平餅	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	8 牛乳 クッキー	9 牛乳 塩せんべい	10 牛乳 ビスケット	11 牛乳 醤油せんべい	12 牛乳 源氏パイ	13 牛乳 塩せんべい	
昼食	春の塩ラーメン(あさり) 春の煮物 いちご お茶	御飯・おくらスープ チンジャオロース かぼちゃバター醤油煮 バナナ お茶	御飯・玉ねぎのみそ汁 チキン南蛮 切干大根の旨煮 いちご お茶	御飯・芋の子汁(みそ) ぶりの照り焼き 野菜の納豆あえ キウイフルーツ お茶	ロールパン 豆乳シチュー アスパラ煮 バナナ お茶	中華丼 野菜スープ チーズ バナナ	
午後	牛乳 五目混ぜご飯	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 フルーチェぶどう	牛乳 米粉たこ焼き	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	15 牛乳 ビスケット	16 牛乳 塩せんべい	17 牛乳 雪の宿	18 牛乳 塩せんべい	19 牛乳 醤油せんべい	20 牛乳 塩せんべい	
昼食	ミートソースパスタ オニオンスープ ブロッコリーごまあえ いちご お茶	納豆そぼろ丼 油揚げのみそ汁 れんこんの炒め煮 バナナ お茶	にこにこランチデー	御飯・五目みそ汁(南瓜) カレーの煮つけ キャベツとウインナーの蒸し煮 キウイフルーツ お茶	ハヤシライス しらすサラダ(きゅうり) いちご お茶	焼きそば なすのスープ かぼちゃの甘煮 バナナ	
午後	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	牛乳 ココアゼリー	牛乳 チーズケーキ	牛乳 するめ・ドーナツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	22 牛乳 ぼたぼた焼き	23 牛乳 塩せんべい	24 牛乳 味しらべ	25 牛乳 塩せんべい	26 牛乳 クッキー	27 牛乳 塩せんべい	
昼食	黒醤油ラーメン チャーシューサラダ キウイフルーツ お茶	御飯・豆腐すまし汁(もやし) 鶏むね肉のごまみそ焼き ごぼうの和え物 いちご お茶	御飯・レタスのスープ 酢豚 はるさめサラダ バナナ お茶	御飯・納豆汁 さけの塩焼き 人参のおかか煮 オレンジ	天ぷらうどん 玉子焼き キャベツとゆばのお浸し 苺ケーキ ジュース	焼肉丼 豆腐スープ ゆでブロッコリーとチーズ バナナ	
午後	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 クロワッサン	牛乳 お米のももタルト	牛乳 蒸し芋	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	29 	30 牛乳 しょうゆせんべい	* ご進級おめでとうございます * 新しい生活がスタートする4月になりました♪ 環境の変化で体調を崩しやすくなる季節です。朝ごはんをしっかりと食べて元気に 過ごしましょう♪ 今年度も、毎日の給食を通して食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽 しんでもらえるように心掛けていきたいと思ひます！職員一同頑張っていきます のでよろしくお願い致します。			* 4月の栄養価 * エネルギー：483Cal たんぱく質：20g 脂質：15.6g カルシウム：278g 塩分：1.2g	
昼食	みそバターコーンラーメン ピーマンのナムル キウイフルーツ お茶						
午後	牛乳 バナナケーキ(米粉)						

朝ごはん元気にスタート
1日を元気に過ごすために、朝
ごはんをきちんと摂る事が大切で
す。
忙しい毎日の中、朝ごはんを
しっかり食べることは大変なこと
ですが、乳幼児期は、生活習慣の
基礎を築く大事な時期です。
ご家庭でも、生活リズムを整え
て朝ごはんから1日をスタートさ
せることを心がけてみて下さい。

人気の給食レシピ
☆納豆和え☆
【材料】2人分
ひきわり納豆：1パック
人参：半分・小松菜：1株
キャベツ：葉っぱ1枚
コーン：スプーンで2杯
めんつゆ：大さじ1
ゴマ油：小さじ1
【作り方】
1. キャベツ、人参、小松菜
をみじん切りし、ゆでる。
2. 1と納豆、コーン
めんつゆ、ゴマ油をませ
る。

- みんなきちんとできるかな**
- ① 食事の前に手を洗う
 - ② 「いただきます」「ごちそうさ
ま」のあいさつ
 - ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
 - ④ ごはんとおかずは交互に食べる
 - ⑤ 食べ終わったら歯みがきをする
- ☆再確認してみましょう♪

* 物資の都合によ
り内容を変更する
場合があります。

- 3日：いんげん豆の日
- 4日：米粉の日
- 8日：貝の日
- 9日：よいピーマンの日
- 10日：新玉ねぎの日
- 12日：パン記念日
- 17日：にこにこランチデー (食べきれぬ量のお弁当の用意をお願いします。)
- 26日：誕生会

