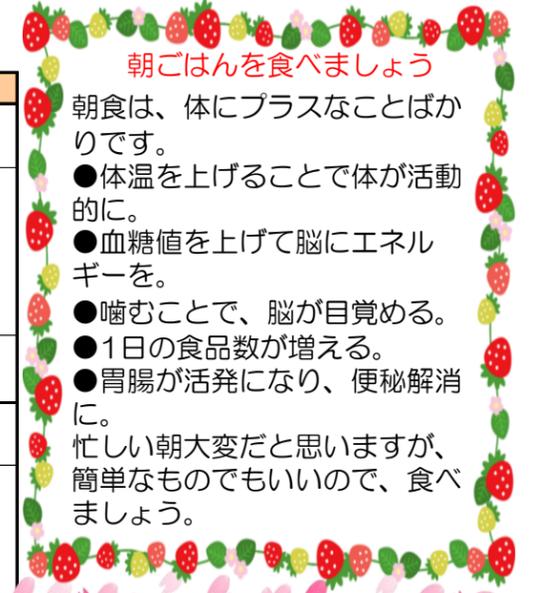


# 2025年 4月 献立表

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 塩せんべい	2 牛乳 クッキー	3 牛乳 醤油せんべい	4 牛乳 バームクーヘン	5 牛乳 塩せんべい
昼食		御飯・えのきみそ汁 すき焼き風 ひじきの煮物 バナナ お茶	御飯・切干大根みそ汁 ポークケチャップ 菜の花ごま和え キウイフルーツ お茶	御飯・豆腐すまし汁 さばのみそ煮 切干大根の旨煮 オレンジ お茶	チキンカレーライス 福神漬け 新玉ねぎの和え物 キウイフルーツ お茶	豚丼 人参のみそ汁 さつま芋塩バター オレンジ お茶
午後		牛乳 カスタード風クレープ	牛乳 いちごカップケーキ	牛乳 あげぱん(きな粉)	牛乳 甘夏フレッシュ	牛乳 おかし
午前	7 牛乳 ビスケット	8 牛乳 ドーナツ	9 牛乳 塩せんべい	10 牛乳 ビスコ	11 牛乳 塩せんべい	12 牛乳 醤油せんべい
昼食	中華そば(麩) 餃子 バナナ お茶	御飯・みそ汁(納豆) 春キャベツのコロッケ もやしのごま塩和え いちご お茶	御飯・中華スープ チンジャオロース きゅうりサラダ キウイフルーツ お茶	御飯・新玉ねぎすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き れんこんおかか煮 いちご お茶	ロールパン 春のクリームシチュー もやしのツナ和え バナナ お茶	焼きそば 豆腐スープ(わかめ) ヨーグルトあえ(果物) お茶
午後	牛乳 菜飯御飯	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 中学芋	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 おかし
午前	14 牛乳 ホームパイ	15 牛乳 塩せんべい	16 牛乳 パウンドケーキ	17 牛乳 醤油せんべい	18 牛乳 ビスケット	19 牛乳 塩せんべい
昼食	納豆パスタ 春キャベツ豆乳みそ汁 たけのこのおかか煮 オレンジ お茶	タコライス きのこのスープ おくらサラダ キウイフルーツ お茶	にこにこランチデー	御飯・五目みそ汁 さわら幽庵焼き ポテトサラダ キウイフルーツ お茶	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ オレンジ お茶	チャーハン(豚肉) おくらスープ じゃがいも(コンソメ) バナナ お茶
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 五平餅	牛乳 ミルクスイーツ	牛乳 おかし
午前	21 牛乳 源氏パイ	22 牛乳 醤油せんべい	23 牛乳 ドーナツ	24 牛乳 塩せんべい	25 牛乳 雪の宿	26 牛乳 星食べよ
昼食	みそコンラーメン 納豆和え いちご お茶	御飯・さつま芋みそ汁 鶏照り焼き 春キャベツごま和え キウイフルーツ お茶	御飯・おくらスープ 筍マーボー豆腐 人参とみかんのサラダ ヨーグルト お茶	御飯・芋の子汁(みそ) あじの塩焼き しらす豆腐和え バナナ	たけのこ御飯 わかめの味噌汁 えび天ととり天 春キャベツのおかか和え いちごデザート ジュース	てりやき野菜丼 かぶのみそ汁 チーズ バナナ お茶
午後	牛乳 しらす御飯	牛乳 米粉バナナケーキ	牛乳 バイクド里芋	牛乳 お好み焼き(納豆)	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし
午前	28 牛乳 かりんとう	29 <b>昭和の日</b>	30 牛乳 芋けんぴ	<p>★ご入学・ご進級おめでとうございます★</p> <p>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けます のでよろしくお願い致します。</p>		
昼食	肉みそうどん 貝だくさん汁 苺のチーズ バナナ		御飯・筍のスープ ホイコーロー きゅうりのお浸し キウイフルーツ お茶			
午後	牛乳 いなり寿司		牛乳 りんごのタルト			



## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。  
●体温を上げることで体が活動的に。  
●血糖値を上げて脳にエネルギーを。  
●噛むことで、脳が目覚める。  
●1日の食品数が増える。  
●胃腸が活発になり、便秘解消に。  
忙しい朝大変だと思ひますが、簡単なものでもいいので、食べましょう。

## ☆食育☆

幼児期の食体験は、生涯の食生活にも大きな影響を与えます。また、健全な食生活は、生きる喜びや楽しみ、健康で心豊かな暮らしにつながります。子どもたちには、色々な食材に関心を持ってもらいたいと思ひています。  
保育園では、毎月食育教室を行っています。また、献立に旬の食材を入れたり、郷土料理や食べ物の日を入れたり、日本の食文化を継承していくためにも食育は必要不可欠です。

## ☆旬の食材☆

**新玉ねぎ**…辛味が少なく、やわらかくてみずみずしいのが特徴。玉ねぎには、ビタミンB1の吸収をよくする働きや、コレステロールの代謝を促すなどの働きがあります。  
**キャベツ**…春キャベツは、冬キャベツに比べて、葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいです。ビタミンCが豊富です。  
**たけのこ**…春を代表する旬の食材といえば、たけのこです。野菜の中でタンパク質が多く、カリウムも多いです。  
**アスパラ**…4月から6月にかけて旬で疲労回復効果があります。  
※ほかに旬の食材がありますが、主な旬の食材紹介でした。

- 9日：よいピーマンの日
- 10日：新玉ねぎの日
- 16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。)
- 17日：五平餅の日
- 25日：誕生会🍰



★4月の栄養価★  
エネルギー：481Cal  
たんぱく質：19g  
脂質：15.9g  
カルシウム：284g  
塩分：1.4g

\*物資の都合により内容を変更する場合があります。