

2026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 醤油せんべい	2 牛乳 ビスコ	3 牛乳 塩せんべい	4 牛乳 醤油せんべい
昼食			御飯・なめこみそ汁 牛肉のすき焼き風煮 人参と甘夏のサラダ ヨーグルト	御飯・豚汁 あじの香り焼き ひじきの煮物 キウイフルーツ	パン ビーフシチュー レタスサラダ オレンジ	親子丼 豆腐みそ汁 さつまいもサラダ キウイフルーツ
午後			牛乳 いちごスティックケーキ	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 おかし
午前	6 牛乳 塩せんべい	7 牛乳 クッキー	8 牛乳 醤油せんべい	9 牛乳 ドーナツ	10 牛乳 塩せんべい	11 牛乳 醤油せんべい
昼食	御飯・味噌バタースープ 春巻き ひじきの白和え みかんゼリー	御飯・切干大根のみそ汁 チキン南蛮 かぶときゅうりのサラダ いちご	わかめ御飯・あさりみそ汁 赤魚の白醤油つけ焼き 炒り豆腐(カレー味) バナナ	あんかけラーメン クリームコロッケ キウイフルーツ	チキンカレーライス 福神漬け わかめサラダ いちご	とん汁うどん コロッケ・カレー オレンジ
午後	牛乳 スイートポテト	牛乳 苺ムース	牛乳 ピザロール	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 あげばん(きな粉)	牛乳 おかし
午前	13 牛乳 パウンドケーキ	14 牛乳 塩せんべい	15 牛乳 醤油せんべい	16 牛乳 雪の宿	17 牛乳 醤油せんべい	18 牛乳 塩せんべい
昼食	ピビンバ ホタテ貝の中華スープ 里芋の白煮 いちご	御飯・豆腐すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の旨煮 キウイフルーツ	おにぎりデー(持参) 芋の子汁 肉団子 フロッコリー オレンジ	ミート麺 舞茸のスープ フロッコリーおかか和え いちご	食パン 春のシチュー ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	焼肉丼 わかめスープ 苺のチーズ キウイフルーツ
午後	牛乳 たこ焼き	牛乳 ブルーベリーカップケー キ	牛乳 ホットケーキ(苺)	牛乳 プリン	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 おかし
午前	20 牛乳 塩せんべい	21 牛乳 源氏パイ	22 牛乳 塩せんべい	23 牛乳 ビスケット	24 牛乳 塩せんべい	25 牛乳 醤油せんべい
昼食	御飯・豆腐みそ汁 さばの塩こうじ焼き フロッコリーマヨ和え バナナ	チーズ牛丼 じゃがいものみそ汁 おくらとツナの和え物 いちご	御飯・たまごスープ トマトチキンソテー きゅうりのツナサラダ キウイフルーツ	肉みそうどん 具たくさん汁 ほうれん草チーズ和え オレンジ	ハヤシライス 春キャベツサラダ いちご	ツナときのこのパスタ コーンのスープ じゃが芋の炒め物 バナナ
午後	牛乳 ワッフル	牛乳 芋けんぴ	牛乳 みたらしまカロニ	牛乳 春キャベツおにぎり	牛乳 マドレーヌ	牛乳 おかし
午前	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 あんドーナツ	29	30 牛乳 塩せんべい	★ 4月の栄養価 ★ エネルギー：486Cal たんぱく質：19.8g 脂質：18.1g カルシウム：287g 塩分：1.4g	
昼食	御飯・そうめん汁 さわらのチーズ焼き 納豆和え オレンジ	筍クリームパスタ 春のスープ アスパラ塩昆布和え レアストロベリー	 昭和の日		 *物資の都合により内 容を変更する場合があります。	
午後	牛乳 きな粉ポテト	牛乳 元氣ヨーグルト	牛乳 ココアゼリー			

☆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は、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。

朝ごはんは元気にスタート

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。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簡単朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけてみて下さい。

☆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っています。

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。

🌸ご入学・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ひ致します。



8日：貝の日
9日：よいピーマンの日
10日：新玉ねぎの日
15日：おにぎりデー
(食べきれぬ量のおにぎりの用意をお願いします)